DICEMBRE 2018 - NUMERO 236 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

RIZA

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

LA MAGICA SPEZIA CHE SPAZZA VIA I GRASSI DAL SANGUE

Via il colesterolo con la curcuma

Associala al tè verde e previeni aterosclerosi, ictus e infarto

PRENDI OLIVO, LINO E PRUNUS
Così elimini le placche dalle arterie e salvi il cuore e il circolo

CONTRO LO STRESS DELLE FESTE
Ci vuole la griffonia: ti dà energia e cura anche insonnia e mal di testa

GLI INDISPENSABILI MINERALI SALVA-INVERNO

- *Con selenio e zinco eviti le bronchiti*
- *Calcio e manganese contro i reumatismi*
- *Rame e ferro potenziano le difese*

da pag. 57

NOVITÀ!
Chiedi in edicola anche i libri:

IL VISCHIO TI RESTITUISCE LA FIDUCIA NELLA VITA

Oro

o argento?

i migliori regali di Natale

www.montaltobio.it

per i lettori di Salute Naturale **15%** Dal 1 al 24 Dicembre 2018

inserendo il codice **NATALE2018**
oppure chiamando il numero **0331 63 40 39**

Abbiamo preparato tantissime idee regalo,
vieni a scoprire i migliori cosmetici biologici sul sito e sui social
confezioni regalo incluse

montaltobio_official

BELLEZZA BIO
MONTALTO
SINCE 1957

BellezzaBioMontalto

di Raffaele Morelli

Il **vischio** ci restituisce la fiducia nella vita

LE SUE BACCHE LUCENTI SONO PER I DRUIDI IL SEME DEL SOLE. E RIACCENDONO IL BUONUMORE NEL BUIO DELL'INVERNO

Che ne sarà di noi se perdiamo le Tradizioni, che altro non sono che i ricordi ancestrali della nostra anima che vuole cercare se stessa? Bisogna cominciare a prepararsi al Solstizio, che arriverà tra meno di un mese, e cercare le piante che gli Antichi tenevano al loro fianco proprio in questa stagione della Natura. Che Natale sarà senza vischio? Si sta perdendo l'usanza di appendere rametti di questa pianta magica sull'uscio di casa ed è un male, perché nel vischio riposa il ricordo della nostra metamorfosi, del cambiamento, del divenire, dell'eterna giovinezza che abita il cervello e la vita di ogni essere vivente. Si resta giovani solo adattandosi alle vicissitudini della vita, cogliendo le occasioni che ci capitano e che si offrono di volta in volta. Il vischio si adatta perché è un arbusto sempre verde, parassita, che si abbarbica sulle piante per succhiarne la linfa tramite finte radici chiamate austori. I Celti vedevano nel vischio l'immortalità, perché non aveva radici e cresceva nutrendosi sui rami degli altri alberi. Vedevano la sua capacità di vivere nel cielo, oltre la terra. Mentre la chioma degli alberi autunnali si spoglia, mentre il regno della decadenza avanza, il vischio si rende visibile, dopo essere stato completamente coperto dalle foglie delle altre piante d'estate. E le sue bacche lucenti mostravano ai Druidi il simbolo del seme del sole, della notte lucente ed eterna, che questo popolo considerava divina. Facciamo come i Druidi e i Celti che lo raccoglievano a metà dicembre e per tutto il periodo del Solstizio. Se le bacche non vanno mai utilizzate perché pericolose per la salute, occorre preparare, in questo periodo, un infuso di foglie, facendole riposare nell'acqua bollente (10 g di foglie fresche in ½ litro di acqua). Si filtra dopo aver lasciato riposare una decina di minuti.

Vischio

Questo era l'elisir della giovinezza degli antichi Celti, dei Druidi e di molti popoli nordici. Oggi abbiamo scoperto le proprietà anti arteriosclerosi di questo infuso, che è utilissimo in menopausa. Ne bastano 2 tazze al giorno, al risveglio e prima di dormire. Proprio perché è la pianta dell'eterna giovinezza, si usava il vischio per augurare salute e prosperità durante il periodo della notte umida, del freddo, del buio che caratterizza i Paesi del Nord. Tagliate le foglie (solo le foglie, non le bacche) e mettetele a riposare nella vasca prima di immergervi: avrete la sensazione di rigenerarvi nel regno della notte primordiale. La meditazione nella vasca, con le foglie di vischio e la candela accesa, riunisce le energie del bosco, dove questa pianta vive appoggiandosi sulle querce, sui pioppi, sul rovere, sugli abeti. Il vischio cresce fidandosi, aggrappandosi agli alberi: è il simbolo della fiducia nella vita, che deve sempre accompagnarci anche nei momenti più duri e difficili dell'esistenza.
Ogni tanto nella giornata, distaccatevi dalle cose, dalle incombenze di tutti i giorni, dai pensieri, dai problemi. E posate lo sguardo sui rami di vischio, perdetevi nell'ammirazione delle bacche luminose e vi sentirete addosso la luce che la natura possiede anche nei periodi più bui dell'anno. C'è sempre un'energia provvidenziale che veglia su di noi. Così i Druidi vedevano il vischio e i suoi rami magici.

IL SOMMARIO

PAG. 03 **L'EDITORIALE**

Il vischio ci restituisce la fiducia nella vita

PAG. 06 **L'ESEMPIO**

Fra le spine del rusco cè un tesoro di virtù

PAG. 10 **NATURALMONDO**

Una fetta d'arancia per difendere il colon

PAG. 15 **CURATI INSIEME A NOI!**

- L'echinacea previene le ricadute influenzali pag. 16
- Aloe vera e mastiha, la coppia anti reflusso pag. 18
- Vite e Pulsatilla per liberarti dalla sciatica pag. 20
- Con Chicory migliora la salute in gravidanza pag. 22

PAG. 26 **L'ENERGIA DEL MESE**

L'anno è alla fine: è ora di voltare pagina

Il super integratore

La griffonia combatte virus, cefalea e stanchezza pag. 30

L'alleato di stagione

I datteri danno la carica a intestino e metabolismo pag. 32

La pianta amica

Il larice contrasta riniti, bronchiti e infreddature pag. 34

Il rimedio floreale

Chestnut Bud ti allena a riconoscere i nemici pag. 36

L'organo da proteggere

La vescica ci avverte se stiamo superando il limite pag. 38

- **Il cranberry** spegne subito i bruciori urinari pag. 40
- **Il timo bianco** abbassa la carica batterica pag. 42

PAG. 44 **LA COPERTINA DI DICEMBRE**

Via il colesterolo con la curcuma

Dicembre 2018 n. 236

PAG. 57 **LO SPECIALE**

I nove indispensabili minerali salva-inverno

PAG. 67 **L'ALIMENTAZIONE**

Cosa fare e non fare

Ritrova l'energia con noci, zuppe e frutto del drago — pag. 68

L'alimento del mese

Grazie alle barrette vinci fame e stipsi — pag. 70

Il menu naturale

Le ricette di Natale? Sostanziose e curative — pag. 72

L'orto sul balcone

Se coltivi il melograno fai sbocciare la salute — pag. 76

PAG. 79 **LA COSMESI**

I rimedi antiage

Con acero e thuja levighi e "rimpolpi" — pag. 80

Cure verdi per la pelle

Usa l'olio di nocciola e il tuo viso... fa festa! — pag. 84

Vincere la cellulite

Un bagno aromatico e ti senti più leggera — pag. 86

PAG. 90 **BIMBI & NATURA**

Ribes e Belladonna per la quinta e la sesta malattia

PAG. 92 **GLI ANIMALI**

Anche alle loro ossa serve la vitamina D

PAG. 94 **LE LETTURE**

Cervello sempre attivo se si nutre di stimoli e novità

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione
L. Onorato

Erboristeria e fitoterapia
M. Zanardi

Floriterapia
M. E. Campanini • M. Zanardi

Medicina ayurvedica
R. Compostella

Medicina cinese
E. Minelli

Ginecologia
F. Zanchi • S. Piloni

Medicina naturale e omeopatia
C. Molina

Riabilitazione
G. Oliva • N. Villella

Pediatria e allergologia
G. Ferrari

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it
Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

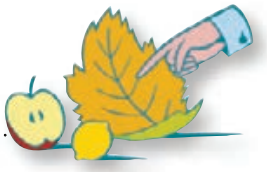
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4
20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

L'esempio



di Vittorio Caprioglio

Fra le spine del **rusco** c'è un tesoro di virtù

NELLE RADICI DELL'ALLEGRA PIANTA NATALIZIA C'È UN CONCENTRATO DI PRINCIPI ATTIVI CHE CURANO CALCOLI, ACIDI URICI E GONFIORI

Il nome "pungitopo" deriva dall'antica consuetudine di disporre le foglie acuminate di questa pianta tutte attorno alle derrate alimentari per proteggerle dall'assalto dei roditori: solo così salami e formaggi potevano stagionare tranquillamente sfuggendo ai famelici roditori. La fama protettiva di questa pianta ha fatto sì che gli antichi Romani la usassero persino come talismano perché credevano che, messa nel terreno intorno alla casa, allontanasse i malefici. Del pungitopo (detto anche rusco) erano note già da tempo anche le proprietà curative: Plinio il Vecchio ne decanta il decotto di radici con il vino contro le infezioni renali e Dioscoride parla del pungitopo come di "una pianta capace di favorire il flusso urinario e il sanguinamento mestruale", utile anche nel trattamento della calcolosi biliare. Nel Medioevo inoltre esisteva la famosa "Pozione delle cinque radici" dalle proprietà diuretiche (utilizzata ancora oggi) e composta - appunto - da rusco, prezzemolo, finocchio, sedano e asparago.

IL VINO MEDICATO

Fate riposare 20 g di rizoma in un litro di vino bianco secco per una settimana, mescolando ogni giorno. Se ne beve un bicchierino a fine pasto.

COME DECOTTO

Il decotto di rusco è adatto a combattere la calcolosi e a stimolare la diuresi. A tal fine si fanno bollire per 3 minuti, 30 g di radici essiccate in un litro d'acqua. Si lascia riposare per 15 minuti e se ne beve una tazza al giorno lontano dai pasti. Questo stesso decotto (allo stesso dosaggio di una tazza al dì) è utile per disintossicare l'organismo e in particolare per eliminare l'accumulo di acidi urici.

È l'ideale se hai le gambe pesanti

Tra le proprietà curative del pungitopo, si conoscono soprattutto le virtù vaso costrittive, utilissime in caso di vene varicose, flebiti e pesantezza delle gambe. Questa pianta esercita la sua azione soprattutto a livello dei capillari, aumentando il tono della parete dei vasi e favorendo così la circolazione del sangue, che si traduce in una rapida diminuzione del gonfiore.

RIZA

A Natale regala e regalati benessere con Riza

Regala un abbonamento: è un dono che dura tutto l'anno!

E in più... risparmi tempo e fatica. Fai tutto da casa: basta una telefonata, un click o una e-mail e pensiamo a tutto noi

Regala e regalati
Scegli un abbo

NUOVO

12 numeri
AntiAge
35€
invece di ~~70,80~~

12 numeri
Dimagrire
33€
invece di ~~46,80~~

12 numeri
Riza Psicosomatica
38€
invece di ~~50,40~~

12 numeri
Salute Naturale
33€
invece di ~~46,80~~

12 numeri
Riza Dossier
31€
invece di ~~58,80~~

12 numeri
Curarsi Mangiando
34€
invece di ~~50,40~~

12 numeri
Salute Naturale Extra
37€
invece di ~~58,80~~

12 numeri
PerdiPeso
34€
invece di ~~50,40~~

12 numeri
Alimentazione Naturale
34€
invece di ~~50,40~~

Offerta speciale

Vuoi attivare o regalare altri abbonamenti?

Dal secondo in poi, ogni abbonamento ti costa solo 29 € in più

un anno di benessere
namento Riza

E per te... 3 libri in omaggio

365 pensieri per un anno di benessere*

Le frasi utili per riscoprire ogni giorno il senso della vita e il modo migliore per prendersi cura di se stessi. Tanti consigli per vivere l'anno pienamente e per realizzarsi.

Una coppia prodigiosa per la salute e la bellezza*

L'acqua è l'elemento vitale per eccellenza e il sale è indispensabile per molte funzioni del corpo. Nel libro tutte le loro proprietà e i suggerimenti per usarle contro molti disturbi.

Le regole per dimagrire senza fare fatica*

Come perdere peso in modo semplice e senza sforzi: le regole di base, i menu più efficaci, le ricette dimagranti, le combinazioni alimentari che aiutano eliminare l'adipe.

*Fino a esaurimento scorte

Scegli il tuo regalo
Riza penserà a tutto!
Veloci e puntuali faremo pervenire
il tuo dono e la tua lettera di auguri.
Così risparmi tempo e fatica!

Abbonarsi è facile!

Chiama subito il n. 02/5845961. Oppure invia un sms al 331/9656722, un'e-mail a: ufficioabbonamenti@riza.it o collegati al sito www.riza.it (area shop)

Per il pagamento: • Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano • Paypal direttamente dal sito www.riza.it • Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it • Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

CINA

Una fetta d'**arancia** per difendere il colon

QUESTO PRODIGIOSO FRUTTO INVERNALE CONTIENE ESPERIDINA E NARINGENINA, FLAVONOIDI CHE RIPARANO LE MUCOSE

Succosa, aspra e dolce, l'arancia è il frutto simbolo della stagione invernale ed è anche un concentrato di sostanze nutritive. Noto soprattutto per la sua ricchezza di vitamina C, questo agrume contiene anche altre vitamine (A, P e del gruppo B), minerali (calcio, magnesio, potassio, fosforo), acidi organici (malico, tartarico) e flavonoidi antiossidanti. L'albedo, lo strato bianco all'interno del frutto, è ricco anche di pectina, fibra solubile preziosa per l'intestino. La stessa buccia contiene sostanze disinfettanti e digestive. L'arancia rinforza il sistema immunitario, aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo e ritarda l'invecchiamento cellulare. Inoltre, secondo molti studi, è un'alleata della salute intestinale.

Disinfiamma l'intestino

Uno studio condotto da ricercatori di diverse università cinesi, pubblicato sull'*International Journal of Molecular Sciences* ha cercato di chiarire i meccanismi d'azione dei principi attivi contenuti nelle arance in forma essiccata, tradizionalmente usate come digestivi. I ricercatori hanno scoperto che il frutto è utile per ridurre infiammazione e motilità intestinale, sintomi tipici di patologie enteriche come il colon irritabile, soprattutto grazie a tre flavonoidi, ovvero naringenina, nobiletina ed esperidina. *(F.V.)*

Provale disidratate

Perfette come snack o per aromatizzare gli infusi

Oltre a consumare il frutto al naturale, prova le arance essiccate: puoi acquistarle nei negozi di alimentazione bio, o altrimenti essiccarle tu, mettendole in forno, dopo averle tagliate a fette spesse 5 mm, a 50 °C per 2-3 ore. Usale come snack o per aromatizzare infusi. Prova anche le tisane già pronte con arancia, cannella ecc.: sono corroboranti e antinfiammatorie.

Il **lamio bianco** cura bronchi e polmoni

Il lamio bianco o ortica bianca, o ancora falsa ortica, è un'erbacea che cresce ai margini dei boschi e negli incolti, dalle foglie simili a quelle dell'ortica, che in tarda primavera si copre di fiori bianchi. Al lamio bianco sono attribuite proprietà vulnerarie (favorisce cioè la guarigione delle ferite), antispasmodiche, depurative ed espettoranti; una ricerca iraniana ne ha inoltre studiato gli effetti sulla muscolatura liscia: sotto forma di estratto idroalcolico, il lamio bianco si è rivelato in grado di ridurre le contrazioni muscolari associate ad asma e a infezioni respiratorie. *(M.M.)*

La tintura madre

Aiuta la digestione

La cucina regionale impiega le foglie di lamio bianco come ingrediente di contorni e ripieni. Lo trovi anche essiccato, per realizzare infusi, e in tintura madre, utile per favorire le funzioni digestive: se ne prendono 30 gocce al dì.

IRAN

Il **sedano** neutralizza artrite e artrosi

IL SUO CONTENUTO DI APIGENINA E DI LUTEINA SI È RIVELATO PREZIOSO PER LA SALUTE DELLE ARTICOLAZIONI

Il sedano è un ortaggio apprezzato fin dall'antichità, caratteristico dell'area mediterranea e di cui esistono diverse varietà, la più nota delle quali è rappresentata dal cosiddetto sedano da costa, il comune sedano verde o bianco di cui si consumano i gambi di forma allungata. Il sedano è un ortaggio dall'importante contenuto nutrizionale: molto ricco di minerali, tra cui potassio, calcio, fosforo e magnesio, contiene anche vitamine, in particolare la A e la C. Tra i suoi costituenti ci sono anche buone quantità di fibre. Il sedano apporta inoltre polifenoli antiossidanti, tra cui luteina, preziosissima soprattutto per assicurare l'integrità della retina, e apigenina, il cui nome rimanda al nome botanico di questo ortaggio che è *Apium graveolens*.

Protegge le giunture

Uno studio iraniano, condotto da diversi centri di ricerca legati all'Università di Mashhad e pubblicato su *Preventive Nutrition and Food Science*, ha mostrato che il sedano ha anche la capacità di contrastare l'eccessiva presenza nel sangue di acidi urici (iperuricemia), causata spesso dall'elevato consumo di proteine animali; tali sostanze, accumulandosi nelle giunture, sono alla base di patologie articolari come la gotta. *(F.V.)*

Come succo

È un potente disintossicante

Il sedano è perfetto come centrifugato, che, a maggior ragione nel periodo delle feste, può aiutarti a depurare l'organismo. Centrifuga alcuni gambi di sedano, un limone bio con la buccia e un kiwi: ti liberi degli acidi urici e favorisci l'attività degli organi emuntori, deputati a ripulirci dalle tossine.

L'Italia beve alla bellezza!

Grazie al nuovo collagene da bere

"SÌ, ANCHE IO BEVO." UNA FRASE CHE DI QUESTI TEMPI SI SENTE SEMPRE PIÙ SPESSO. QUELLO CHE È INIZIATO NELLE REDAZIONI DI RIVISTE FEMMINILI COMINCIA A DIFFONDERSI ANCHE TRA LE AMICHE A COLAZIONE O TRA LE FILE DEL CORSO DI ZUMBA. MA CHE COSA VUOL DIRE DI PRECISO? VE LO RIVELIAMO NOI: UNO SPECIALE COLLAGENE DA BERE (SIGNASOL, IN FARMACIA), CHE RASSODA E TONIFICA LA PELLE DALL'INTERNO.

Mantenere la pelle bella senza rughe tutta la vita è il desiderio di ogni donna. Un aspetto giovanile fa bene all'autostima, ci si sente belle e attraenti. Tuttavia con l'età la produzione di collagene del corpo diminuisce e insorgono rughe e cellulite. Qui entra in gioco l'ultima tendenza dagli Stati Uniti, oggi sulla bocca di tutti: il collagene da bere. Con il beauty drink Signasol (in farmacia) il trend è arrivato anche da noi, visto che i suoi peptidi di collagene possono rendere la pelle soda dall'interno, bevendo facilmente dal flaconcino. Volevamo sapere: ma bere per diventare più belle funziona veramente? I nostri esperti hanno analizzato in dettaglio Signasol collagene da bere e ne sono rimasti entusiasti.

L'Italia beve collagene. Ma perché?

In quanto responsabile dell'elasticità della nostra pelle, il collagene è il componente principale di questa bevanda. I peptidi di collagene di Signasol sono in grado di ringiovanire la pelle dall'interno. Inoltre, questo nuovo beauty drink, disponibile in farmacia, contiene vitamine e minerali utili per una trama cutanea bella e luminosa. Quello che ci ha convinto è che Signasol contiene anche BioPerine®, il biocatalizzatore naturale che favorisce l'assimilazione degli elementi dall'organismo: un fattore importante. La speciale ricetta di Signasol non agisce solo sulle rughe, ma anche sulla cellulite.

Ecco cosa dice chi l'ha provato

Quello che gli studi hanno mostrato è stato confermato anche da molte consumatrici. Maria B. per esempio scrive: "La pelle è più soda, sembra meno secca soprattutto su gambe, braccia e collo. Anche in viso sembra più fresca e con rughe meno vistose. Lo raccomando!" Anche Cristina R. è soddisfatta: "Lo prendo da 3 settimane e vedo che le rughe del contorno occhi sono diminuite, così come all'angolo della bocca. Sul corpo si vede che la pelle è più bella e soda. Ricomprerò questo prodotto."

Risultati degli studi stupefacenti dopo solo 8 settimane:

- ✓ Riduzione delle rughe fino al 50 %
- ✓ Aumento di collagene nella pelle fino al 65 %
- ✓ Diminuzione degli inestetismi della cellulite

Per il farmacista:

Signasol

(PARAF 973866357)

NUOVO

Proksch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-119; Proksch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55; Schunck et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18 (12):1340-1348 • Integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e variata e di uno stile di vita sano. • Immagini a scopo illustrativo, nomi modificati

Il nuovo libro di Raffaele Morelli

"La vita dopo i quarant'anni può riservarci doni sorprendenti. Basta cambiare il nostro atteggiamento mentale. Ecco le cose da sapere per ringiovanire."

IN TUTTE LE LIBRERIE

CURATI INSIEME A NOI!

**I nostri esperti sono a tua disposizione.
Invia le tue domande a salutenaturale@riza.it
indicando il tuo quesito e il nome dello specialista
da cui desideri una risposta**

Risponde la dott.ssa C. Molina

L'echinacea previene le ricadute influenzali — PAG. 16

Risponde il prof. E. Minelli

Aloe vera e mastiha, la coppia anti reflusso — PAG. 18

Risponde il dott. M. Andena

Vite e Pulsatilla per liberarti dalla sciatica — PAG. 20

Risponde la dott.ssa M. Zanardi

Con Chicory migliora la salute in gravidanza — PAG. 22

Risponde la dott.ssa Cristina Molina

Medico chirurgo esperto in omeopatia e omotossicologia
Scrivi a salutenaturale@riza.it

L'**echinacea** previene le ricadute influenzali

LA PIANTA, DA PRENDERE PER TUTTO L'INVERNO, CORAZZA GLI ANTICORPI E TI PRESERVA DA NUOVI CONTAGI

Anche in infuso
L'echinacea esiste anche in taglio tisana o bustine: bevine una tazza con miele, sempre alla sera

Cara Sara, il cambiamento delle temperature può aumentare la reattività bronchiale e accompagnare i disturbi che sono alla base di infezioni virali caratterizzate da mal di gola, raffreddore, laringite e malessere generale, in presenza o meno di un rialzo febbrile.

I rimedi consigliati

Per questi disturbi sono utili le piante del genere echinacea, in grado di aumentare le difese immunitarie favorendo l'azione delle cellule natural killer. L'uso della pianta è di vecchia data ed era già anticamente noto agli Indiani del Nord America.

In commercio sono reperibili diversi preparati a base di echinacea. Le differenti formulazioni si trovano in capsule (una al giorno, a colazione), sciroppi (1-2 cucchiaini al dì, la mattina) e tisane, in cui spesso l'echinacea si trova in associazione all'eucalipto, indicato per le infiammazioni delle prime via aeree grazie alla sua azione analgesica, balsamica e antisettica.

Eucalipto

Gentile dottoressa la scorsa settimana mi è venuta un'infreddatura che ha coinvolto la gola, con bruciore a deglutire e tosse, e il naso, che era chiuso oppure gocciolante. Non avevo febbre, però, a parte qualche linea poco sopra i 37 gradi. Il medico mi ha dato una settimana di malattia e per fortuna, dato che al lavoro ho spesso riunioni con i clienti. Come posso mandar via gli "strascichi" e prevenire le ricadute?

Sara, Milano

Soffri prima del ciclo? Ti aiuta **l'agnocasto**

Amico della donna
L'agnocasto è un'erba che riequilibra la secrezione ormonale, in età fertile come pure in menopausa

Buongiorno, vi scrivo per questo problema: ho sempre avuto un ciclo abbondante e doloroso. Da qualche tempo (ho 39 anni) si è aggiunta però una forte cefalea, che spesso non passa nemmeno con gli antidolorifici e che mi rende difficile lavorare, anche perché faccio un mestiere che richiede concentrazione. Che posso fare? Grazie.

Antonella, Firenze

Di certo, cara Antonella, il tuo disturbo rende difficile la quotidianità e la concentrazione al lavoro. Meglio non trascurare l'alimentazione che deve essere ricca di frutta e verdura; il magnesio contenuto negli alimenti (lo trovi in mandorle, nocciole, carciofi, cavolfiori, broccoli, pesce, pollo e tacchino) è utile a contrastare il mal di testa. Buona idratazione e attività fisica (anche yoga) completano il quadro, se vuoi fare prevenzione.

Il consiglio del medico

■ ***In farmacia ed erboristeria sono reperibili integratori mirati per i disturbi legati alla fase premestruale. Si tratta di preparati contenenti angelica, agnocasto e spesso arricchiti di magnesio. La posologia dipende dal prodotto che scegli.***

■ ***È utile poi l'omeopatico Actaea racemosa, in caso di cefalea a partenza occipitale che si irradia agli occhi, con senso di pesantezza e contusione. Il disturbo peggiora durante le mestruazioni. Si prende alla 15 CH, 5 granuli al dì dal giorno dell'inizio dei sintomi fino alla fine delle mestruazioni.***

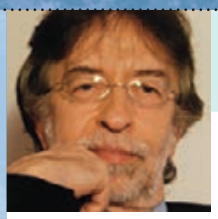
Calcio e gocce **d'abete** contro la carie

Ho i denti che si cariano facilmente, nonostante cerchi di curare l'igiene orale e di non assumere troppi zuccheri. Sembrerebbe dipendere dallo smalto fragile. Vorrei rendere più forte la mia dentatura. Avete dei consigli?

Irene, Roma

In alcuni casi può accadere, soprattutto in concomitanza con periodi di stress psicofisico, che lo smalto dei denti perda la sua normale tenuta. Un rimedio utile in questi casi è l'omeopatico ***Calcarea fluorica***, alla 15 CH. Se ne assumono 10 granuli una volta a settimana, per uno o due mesi.

■ *Anche il macerato glicerico di **Abies pectinata** (l'abete bianco) può essere di supporto in caso di fragilità dello smalto: prendine 30-40 gocce diluite in acqua una volta al dì per 20 giorni; sospendi per 10 giorni e ripeti, per due mesi.*



Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Aloe vera e mastiha, la coppia anti reflusso

TI ASSICURANO UNA RAPIDA AZIONE ANTINFIAMMATORIA A LIVELLO GASTROINTESTINALE: RIDUCONO L'ACIDITÀ ED ELIMINANO LA NAUSEA

Sono soggetta a reflusso esofageo. Avverto nausea, bruciore all'altezza del petto e il senso di un rigurgito acido che sale dallo stomaco… A volte alla bocca dello stomaco compare anche dolore. Il medico sostiene che è un disturbo comune e che devo solo evitare una serie di alimenti, tra cui fritti, alcolici ecc. So che il disturbo non si cura, ma c'è qualcosa di naturale che posso fare per mandar via il bruciore e l'acidità?

Silvana, Brescia

Cara Silvana, il tuo disagio si può trattare ma le cure richiedono tempo. Il reflusso è dovuto agli acidi presenti nello stomaco che risalgono fino all'esofago e causano dolore e acidità, specie a livello della gola. Devi modificare il tuo stile di vita e alimentare: riduci la quantità di cibo ai pasti, mantieni un peso adeguato, evita di fumare e di bere caffè o alcolici, non consumare alimenti liquidi e rinuncia ai cibi che aumentano l'acidità gastrica o favoriscono la risalita degli acidi, come insaccati, burro, fritti, carni rosse. Anche la modalità di relazione con gli altri è importante: cerca di controllare l'aggressività.

Il consiglio del medico

Vi sono poi una serie di rimedi naturali che aiutano a controllare i sintomi. Tra questi l'aloe vera, per la sua attività antinfiammatoria: se ne assumono 3 misurini prima dei pasti.

Utile è la resina di Pistacia lentiscus variante Chia, proveniente dall'isola di Chios, nota anche come mastiha. Gli effetti positivi sulla mucosa gastrica sono legati a una documentata attività di contrasto dell'Helicobacter pylori. Inoltre esercita un'attività antinfiammatoria collegata alla produzione di sostanze antiossidanti. Si trova in commercio in perle o compresse. Acquista un prodotto a denominazione d'origine controllata, con il logo dei produttori dell'isola di Chios.

CLASSIC 23
RIBES ROSSO
SANOTINT.IT Distribuito da COSVAL S.P.A. • I-20020 Arese (MI) • Italy • T +39 02 935 80 479
SANOTINT®
LA TINTA A BASE NATURALE DURATURA E LUMINOSA
CHE COPRE I TUOI CAPELLI BIANCHI
SANOTINT
125 ml

Risponde il dott. M. Andena

Medico chirurgo esperto in agopuntura, omeopatia, fitoterapia e Medicina termale. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Vite e Pulsatilla per liberarti dalla sciatica

ELIMINANO IL DOLORE LUNGO LE GAMBE E TI FANNO RITROVARE LA NORMALE MOBILITÀ

Con artrosi L'estratto di vite è utile se la sciatica è favorita dalle cartilgini infiammate

La sciatalgia (o sciatica) si manifesta con dolore in genere alla parte inferiore della schiena, che si propaga lungo la gamba e peggiora eseguendo alcuni movimenti. Spesso il dolore è associato a intorpidimento e formicolio della gamba. Alla base del problema c'è spesso una compressione del nervo sciatico conseguente a ernia discale, artrosi, stenosi del canale spinale o sindrome del piriforme. Importante è evitare la sedentarietà e utili sono lo stretching e mantenere corretti atteggiamenti posturali, seguendo il consiglio di un buon fisioterapista.

Il consiglio del medico

Salvo controindicazioni individuali, consiglio un drenaggio dai cortisonici con Pulsatilla compositum, una fiala 2 volte a settimana, e Lymphomyosot, 10 gocce 3 volte al dì per un mese.

Pulsatilla

In presenza di dolore e sempre salvo controindicazioni individuali, potresti trarre beneficio dalle proprietà antinfiammatorie della curcuma (la posologia dipende dal prodotto prescelto) o del Ribes nigrum (30 gocce dopo colazione e 30 dopo pranzo), della ashwagandha o Withania somnifera, da assumere secondo le indicazioni del prodotto che scegli, oppure del gemmoderivato di Vitis vinifera, indicato soprattutto se il problema è associato ad artrosi: assumilo alla dose di 30 gocce 2 volte al dì, alla mattina e al pomeriggio.

Un anno fa ho avuto per la prima volta un attacco di sciatica, che poi si è ripetuto a distanza di pochi mesi. Un dolore indescrivibile. Sono rimasta bloccata per due settimane. Ho dovuto prendere molti farmaci tra cui cortisone (che mi gonfia), antinfiammatori e antidolorifici. Ora sto sempre all'erta. Cosa posso fare?

Rosa, Mantova

Seguimi su: MARAPCANA.LIFE: tutti i libri gratis,quotidiani,riviste,fumetti,musica un giorno prima dell'uscita in Italia,apps,software,giochi.serie,film!

LE NOVITÀ DELLA LINEA PRANAWELL

LA LINEA CHE AIUTA A SOSTENERE IL BENESSERE DELLE VIE RESPIRATORIE SI COMPLETA.

La **LINEA PRANAWELL** è il rimedio naturale per prevenire ed intervenire nei casi di problemi alle alte vie respiratorie. **Pranawel capsule** favorisce la fluidità delle secrezioni bronchiali e lenisce la mucosa orofaringea.

In caso di tosse, **Pranawell Adulti** favorisce l'espettorato, combatte le affezioni batteriche e seda gli atti tussivi. La versione **Kids** è stata, invece, pensata per i più piccoli e interviene sedando la tosse stizzosa e stimolando le difese immunitarie.

Pranawell Spray Gola svolge un'azione antinfiammatoria e antisettica in presenza di infiammazioni della bocca, della gola e delle prime vie aeree.

Pranawell Allergy nasce come regolatore dei fenomeni allergici svolgendo un'azione antistamino-simile e antiflogistica in caso di allergia acuta o cronica.

PRANAWELL UNGUENTO BALSAMICO

*La **novità** di questo inverno, a base di estratti vegetali ed oli essenziali con **azione balsamica**, utile alleato in caso di stati di raffreddamento. Aiuta a **decongestionare** le vie respiratorie durante la notte svolgendo un'azione balsamica e facilitando il sonno. Basta applicare un po' di prodotto sul petto la sera prima di coricarsi, facendolo assorbire con un leggero massaggio.*

IN FARMACIA ED ERBORISTERIA

Per scoprire di più sulla linea di integratori visita il sito vivimoringa.com

NUMERO VERDE
800 42 24 44

Seguimi su: MARAPCANA.LIFE: tutti i libri gratis,quotidiani,riviste,fumetti,musica un giorno prima dell'uscita in Italia,apps,software,giochi.serie,film!

Risponde la dott.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Con **Chicory** migliora la salute in gravidanza

Dopo anni di tentativi a vuoto sono finalmente rimasta incinta, ma dopo il primo momento di gioia sono arrivate mille paure: paura che la gestazione vada male, che il bambino abbia problemi, che succeda qualcosa durante il parto ecc. La mia ginecologa dice che non c'è nulla che non va e che la gravidanza procede bene e io sul momento mi rassicuro, ma poi di notte i fantasmi ritornano! Non posso certo prendere farmaci o calmanti... I fiori di Bach possono aiutarmi?

Letizia, Pavia

INSIEME A GENTIAN E WALNUT, DÀ ENERGIA ALLA MAMMA E AL BIMBO CHE STA PER NASCERE

Per ogni donna una gravidanza desiderata è un evento meraviglioso, tanto più quando si è fatto attendere a lungo, ma porta sempre con sé molte ansie, perché produce un notevole scombussolamento ormonale e, di conseguenza, può interferire con il tono dell'umore.

Per liberarti dai pensieri fissi negativi che ti impediscono di vivere con gioia e serenità la tua gravidanza, ti consiglio di farti preparare una diluizione di fiori di Bach a base di ***Gentian***, ***Mimulus***, ***Chicory***, ***Olive*** e ***Walnut***.

Gentian è il fiore che permette di liberarsi dai "fantasmi" negativi e dissipare ansie e pessimismo che avvelenano la gioia di avere un bimbo in grembo. Chicory serve per "nutrire" il grembo materno e favorire il buon radicamento del feto, Olive per recuperare una calma energia e sostenere sia il tono dell'umore che la circolazione sanguigna; Mimulus è indicato per dissipare paure consce e inconsce che riguardano la gravidanza e, infine, Walnut è utile per proteggersi dalle proiezioni esterne che interferiscono con il tuo stato emotivo.

Come si assumono

Assumi 4 gocce della diluizione preparata quattro volte al giorno sotto la lingua, lontano dai pasti, per due mesi.

Seguimi su: MARAPCANA.LIFE: tutti i libri gratis,quotidiani,riviste,fumetti,musica un giorno prima dell'uscita in Italia,apps,software,giochi.serie,film!

Colours of Life®

GRIFFONIA 5-HTP

MANTIENE IL TONO DELL'UMORE – FAVORISCE IL BENESSERE MENTALE

Le giornate si accorciano, fa buio presto la sera ed è così freddo che non ti viene neanche la voglia di uscire dopo cena. Tutto ciò ti deprime e ti fa rimpiangere le belle giornate dell'estate. Su con la vita!

Oggi la ricerca **Optima Naturals** ha messo a punto **GRIFFONIA 5-HTP**, un integratore alimentare a base di estratto dai semi di **Griffonia** titolato in **5-HTP.** Quest'ultimo è un precursore della **Serotonina**, l'ormone del benessere, coinvolto nel nostro organismo in varie **funzioni fisiologiche** tra cui: il **tono dell'umore** e il **benessere mentale**.

Griffonia **5-HTP** *naturalmente... fa brillare la tua mente*

Optima Naturals ha creato **Colours of Life®**, una linea composta da 33 specifici integratori alimentari. Tutti i prodotti sono stati studiati e formulati per mantenere in buona salute le principali funzioni dell' organismo.

Optima Naturals

A FOOD SUPPLEMENT COMPANY

Oltre 300 prodotti per la salute

ADATTO A VEGETARIANI E VEGANI

SENZA GLUTINE

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia

www.optimanaturals.net - Tel. 0331.799193

Seguimi su: MARAPCANA.LIFE: tutti i libri gratis,quotidiani,riviste,fumetti,musica un giorno prima dell'uscita in Italia,apps,software,giochi.serie,film!

Percorsi AntiAge al Centro Riza di

Per restare giovani, vivere

MEDICINA NATURALE

La giovinezza e la salute sono un capitale da difendere ogni giorno: solo la Natura può aiutarti a farlo.

Al Centro Riza proponiamo un percorso di medicina naturale AntiAge capace di prolungare la tua giovinezza.

• Si inizia con una valutazione dello stato generale di salute, basata sulla storia clinica e sull'ascolto del paziente.

• Passaggio indispensabile è un intervento di depurazione e drenaggio, utile a liberare l'organismo dalle tossine che accelerano i processi di invecchiamento.

• Viene quindi favorito il ripristino dell'equilibrio intestinale, vero motore della giovinezza.

• Infine viene proposta un'integrazione specifica, basata su rimedi verdi e omeopatici studiati per la costituzione individuale e per l'età.

DIMAGRIMENTO OLISTICO

Tornare in forma, perdere peso e sentirsi bene nel proprio corpo: abbiamo la strategia giusta per te.

Contro la tendenza a ingrassare che aumenta con l'età, contro il grasso addominale che accompagna la menopausa il Centro Riza ti fornisce un nuovo modo di mangiare, capace di farti perdere peso in maniera naturale. Il dimagrimento olistico e AntiAge proposto dal Centro Riza applica un metodo innovativo in tre fasi.

• Viene definito un programma alimentare individuale, sano e bilanciato.

• Si insegnano abbinamenti e tecniche di cucina antiage per aumentare l'apporto di vitamine e antiossidanti della dieta.

• È garantita infine una consulenza per affrontare anche gli aspetti psicoemotivi del rapporto con il cibo, decisivi nell'ottenimento del risultato.

Per ulteriori informazioni e appuntamenti
telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano

e-mail centro@riza.it - www.centro.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00. Si riceve anche il sabato.

Seguimi su: MARAPCANA.LIFE: tutti i libri gratis,quotidiani,riviste,fumetti,musica un giorno prima dell'uscita in Italia,apps,software,giochi.serie,film!

personalizzati Medicina Naturale

bene e più a lungo

PSICOTERAPIA

L'aiuto che ti serve per superare gli ostacoli, ritrovare la serenità e vivere pienamente la tua vita a ogni età.

Se con l'età rimangono ansie, paure, difficoltà relazionali gli psicologi e gli psicoterapeuti del Centro Riza sono al tuo fianco per darti l'aiuto che ti serve per ritrovare serenità e gioia di vivere. Ti proponiamo percorsi di psicoterapia, utili anche in caso di panico, depressione e crisi di coppia.

INCONTRI CON RAFFAELE MORELLI

Quelli che chiami difetti possono diventare i punti di forza della tua unicità.

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì dalle ore 17.00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Gli incontri terapeutici del giovedì con Raffaele Morelli sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore. Interagendo direttamente con Raffaele Morelli sarà possibile ricevere consigli efficaci per affrontare i disagi esistenziali e i disturbi psicosomatici che a volte ci travolgono. Un approccio unico e originale, che cambierà per sempre il tuo modo di pensare.

Prenota la tua giornata AntiAge

Medici, nutrizionisti, psicologi e consulenti di bellezza tutti a tua disposizione per un percorso AntiAge su misura per te

NOVITÀ

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dott.ssa Daniela Marafante Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dott.ssa Cristina Molina Medico omeopata

Dott.ssa Marilena Zanardi Psicologa e floriterapeuta

Michela Riva Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Natalino Villella Osteopata

Dott.ssa Maria Chiara Marazzina Psicologa psicoterapeuta

Dott.ssa Laura Onorato Nutrizionista, farmacista

Dott.ssa Monia Battistutta Psicologa psicoterapeuta

L'anno è alla fine: è ora

DICEMBRE OCCUPA IL POLO PIÙ OSCURO DEL CICLO VITALE, MA ANCHE QUELLO IN CUI LA LUCE, PUR APPANNATA DALLE NEBBIE E DAL NEVISCHIO, RIPRENDERÀ LENTAMENTE AD AUMENTARE

a cura di ***Daniela Marafante***, medico psicoterapeuta

Il larice

Metti i suoi rami in casa: ricchi di oli resinosi, purificano e aprono il respiro.

Il timo bianco

Come essenza da massaggio, elimina pancia gonfia e bruciori urinari.

I datteri

Mangiane 2-3 al giorno: ti danno energia e tengono attivo l'intestino.

di voltare pagina

Chestnut Bud
Il rimedio estratto dal castagno ti evita allergie, eczemi e disturbi oculari.

Il cranberry
Come succo o in pastiglia, è il miglior disinfettante per la stagione fredda.

La griffonia
L'estratto dei semi regola il sonno e previene contagi virali e cefalea.

Attenzione a non esaurire i tuoi "custodi" della vitalità

RIPARATI DAL GELO E DALL'ECCESSO DI UMIDITÀ, MA EVITA ANCHE LE FOLLI CORSE PRIMA DELLE FESTE: SFIANCANO I RENI, FORZIERI DELL'ENERGIA

Le temperature rigide penetrano nell'organismo, posandosi su tendini e muscoli, che si contraggono; scendono in profondità negli organi, generando disturbi gastrici e addominali e, quando attaccano le vie urinarie, possono determinare cistiti, lombaggine e sciatalgie. Risparmiare le forze e dimorare all'interno (degli ambienti e di sé): queste sono le leggi universali per vivere bene l'energia gelida di dicembre. Se le ignoriamo, rischiamo di indebolire i reni e soprattutto la vescica, che fornisce una riserva energetica fondamentale per tutto l'organismo.

Non a caso un tempo in inverno si arrestavano le attività agricole. Eppure anche oggi, che ci curiamo poco del nostro legame con i ritmi cosmici, le festività di fine mese ci garantirebbero qualche giorno per rallentare, sciogliere un poco la presa sul mondo e ritemprare le forze.
Come fra un respiro e l'altro c'è una piccolissima pausa senza espirazione né inspirazione, anche tra un ciclo e l'altro ci sarebbe bisogno di un breve vuoto, prima che tutto ricominci. Cerchiamo assolutamente di ritagliarcelo nella corsa delle nostre giornate.

Il sole

È al minimo della sua luminosità

Fino al 21 dicembre, i raggi del sole diventano sempre più fiochi e sembrano lottare con le tenebre, che minacciano di spegnerli del tutto. Ma dal solstizio in poi, sia pur impercettibilmente, le giornate riprendono ad allungarsi e a diventare più luminose.

La luna

Ti invita a cambiare pelle

Nei giorni intorno al 7, in luna nuova, concediti un bagno caldo detox con 7 gocce di olio di mirra preceduto da uno scrub col guanto di crine. La sera chiudi gli occhi e immagina la tua energia vitale come una luna piena d'oro, che s'irradia dentro di te.

La terra

Cova nel buio la sua rinascita

Ora molti vegetali si seccano e superano l'inverno sprofondati nel terreno, sotto forma di semi, altri concentrano la vitalità nelle radici, dove accumulano le sostanze nutritive. Sembra una morte, in realtà è una fase "creativa", che prepara la rinascita.

Le cure naturali

Le risorse di dicembre per la tua salute

IL SUPER INTEGRATORE **La griffonia**

La polvere ottenuta dai suoi semi, simili a fagioli, regala un buon sonno ristoratore. E cura la cefalea.

LA PIANTA AMICA **Il larice**

Un tempo era considerata una conifera scaccia-diavoli: oggi sappiamo che previene le malattie respiratorie.

L'ALLEATO DI STAGIONE **I datteri**

Dolci, ricchi di fibre, ricostituenti: non farteli mai mancare sulla tavola delle feste. Saziano e fanno anche dimagrire!

IL FIORE DI BACH **Chestnut Bud**

È indicato per le persone ansiose, vittime dei dubbi. Che soffrono anche di dermatiti e tachicardia.

Focus: la vescica

Sostieni la sua funzionalità con timo bianco e mirtilli rossi

Il clima rigido è il primo nemico delle vie urinarie, ma anche l'intestino in disordine può irritarle. Ecco come conservarle sane e attive.

IL SUPER INTEGRATORE

La griffonia combatte virus, cefalea e stanchezza

MA IL SUO ESTRATTO TI AIUTA ANCHE A DORMIRE MEGLIO: COSÌ AFFRONTI IL MESE PIÙ IMPEGNATIVO DELL'ANNO COL GIUSTO SPRINT

Per scongiurare esaurimento e improvvisi cali energetici, così frequenti ai cambi di stagione, ci viene in aiuto La Griffonia simplicifolia, un arbusto originario delle zone tropicali dell'Africa. È comunemente detta "fagiolo africano" perché, come tutte le Leguminose, produce baccelli simili a quelli dei fagioli e semi marroni dai quali si estrae una polvere ricca di virtù curative. La sostanza più importante contenuta nei semi di griffonia è il 5-idrossitriptofano (5-HTP), un aminoacido essenziale precursore della serotonina, il neurotrasmettitore detto anche "ormone del buonumore". Fondamentale per il benessere di corpo e mente, la serotonina interviene su processi fisiologici importanti, come la regolazione dell'appetito, della pressione sanguigna, della temperatura corporea e del sonno.

Regola la secrezione della serotonina

Quando l'organismo si trova sotto stress, i livelli della serotonina possono variare scatenando irritabilità, insonnia, stipsi e mal di testa. In questo periodo, è piuttosto frequente avvertire tali sintomi, perché l'organismo è vittima della stanchezza, che può effettivamente "sballare" i nostri bioritmi. Attraverso l'idrossitriptofano, la griffonia regola la circolazione della serotonina nell'organismo, aiutandoci ad affrontare senza troppi contraccolpi il rush finale di dicembre.

ASSUMILA COSÌ

In capsule o in compresse, sempre lontano dai pasti

Gli integratori a base di griffonia si trovano in farmacia e in erboristeria sotto forma di capsule o di compresse. Si assumono 2 volte al giorno, lontano dai pasti principali, ad esempio a metà mattina e a metà pomeriggio. Fai cicli di cura da un mese.

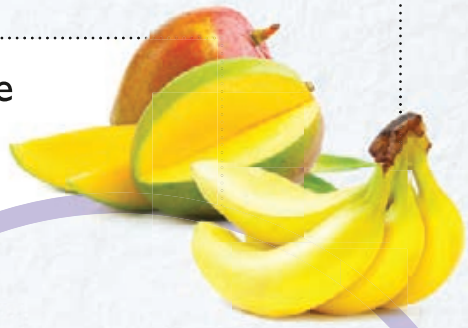
La griffonia non ha effetti collaterali specifici, ma non va presa se si stanno assumendo farmaci antidepressivi o pillola anticoncezionale, perché potrebbe interferire con la loro azione.

Abbinata a frutta e spezie fa bene anche a pelle e apparato digerente

L'estratto di griffonia si presta a svariate combinazioni "virtuose" e inaspettate, in particolare con cibi e piante ricchi di vitamine e minerali che ne enfatizzano l'azione energizzante e antiossidante. Tienila a porta di mano quando prepari tisane e frullati e aggiungila dopo aver polverizzato la compressa.

Assieme a **mango** e **banane** riduce le rughe

Ricchi di vitamine, potassio e magnesio, mango e banane andrebbero consumati spesso in macedonia: sono una vera cura di bellezza per la pelle. Aggiungi alla frutta una compressa di griffonia ridotta in polvere: distende i tratti del viso.



Nell'infuso di **cannella** ti restituisce il buonumore

Abituati a prendere il tuo integratore di griffonia accompagnandolo con un infuso di cannella, dolcificato con un cucchiaino di miele: la sinergia con la spezia riscaldante migliora la risposta immunitaria e spazza via tristezza e pensieri cupi.

Con la **farina di castagne** previene la stitichezza

Se hai l'intestino pigro, una volta al giorno bevi un frullato preparato con un bicchiere di latte d'avena, 2 cucchiai di farina di castagne, un cucchiaino di miele e una compressa di griffonia ridotta in povere: l'estratto della pianta promuove la motilità intestinale.

Col **succo di sambuco** ti libera dalla fame nervosa

Aperitivi e cenoni ti portano a mangiare troppo? Stempera 2 capsule di griffonia in 250 ml di acqua e unisci 4 cucchiai di succo di sambuco, dalle proprietà disintossicanti. Bevi il preparato una volta al dì per tutto dicembre. Eviti fame nervosa e chili in più.

LA PIANTA AMICA

Il larice contrasta riniti, bronchiti e infreddature

È L'UNICA CONIFERA CHE IN INVERNO PERDE GLI AGHI, MA NELLE PARTI LEGNOSE SI CONCENTRA UN TESORO DI ESSENZE BALSAMICHE E DEPURATIVE

Fra le conifere, il larice è forse la più particolare. Perché, a differenza delle sue "colleghe" sempreverdi, in inverno perde il fogliame per proteggersi meglio dal freddo e dai venti gelati d'alta quota. Questa caratteristica lo rende facilmente riconoscibile nei boschi delle nostre Alpi, dove spicca fra gli abeti con il suo fusto spoglio che in primavera si ricopre di aghi verdi e resistenti, destinati a tingersi di un bel giallo dorato in autunno prima di cadere al suolo; il periodo fra ottobre e novembre è anche quello in cui sui rami del larice maturano i coni, liberando i semi di cui sono ghiotti gli scoiattoli e gli uccelli del bosco, ed è proprio in queste "pigne" che sono presenti numerose sostanze aromatiche, in particolare oli essenziali, gomme e resine altamente balsamiche.

Un campione di resistenza

Il legno di larice è apprezzato in falegnameria per la facile lavorazione e il colore rosso intenso, ma anche perché, immerso in acqua, diventa durissimo: non a caso già gli antichi romani lo usavano per costruire le loro barche. Nella tradizione popolare nord europea il larice è considerato da sempre una difesa contro gli incantesimi e gli spiriti maligni, tanto che un tempo ai bambini veniva posta al collo una collana di corteccia di larice per proteggerli "dallo sguardo del diavolo". *(M.Z.)*

Tutte le parti dell'albero sono ricche di virtù curative

Con le gemme

Si prepara un macerato glicerico utile in tutti i casi di bronchite cronica e nel trattamento di cistiti ed emorragie (20 gocce 2 volte al giorno con acqua, per cicli di 3 settimane).

Con la resina

Si preparano unguenti disinfettanti utili in caso di ferite, dolori nervini e malattie della pelle: richiedila in erboristeria e applicala 1-2 volte al giorno sulle zone infiammate, fino a miglioramento.

Dalla corteccia

L'estratto a freddo è usato come lassativo, mentre il durame del legno contiene arabinogalactan, un polisaccaride che agisce come prebiotico e modulatore del sistema immunitario.

L'OLIO ESSENZIALE

Fortifica le vie aeree

L'olio essenziale distillato dalla resina del larice ha proprietà antisettiche, utili per risolvere i catarri bronchiali e le infezioni enteriche e urinarie.

Diluito in olio di calendula promuove la guarigione delle infezioni cutanee. Basta versarne due o tre gocce nell'acqua del bagno per liberare le vie respiratorie.

IL FIORE DI BACH

Larch è il fiore che accende l'autostima

Larch è il fiore di Bach dedicato alle persone che soffrono di un complesso d'inferiorità e spesso rinunciano ad intraprendere qualsiasi cosa, perché temono di fallire. Questo atteggiamento mentale si riverbera anche sul piano corporeo, creando ansia, turbe del sonno e problemi dermatologici.
Fiore "di debolezza" anche in senso fisico, Larch restituisce la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, liberando la persona dalla fissazione negativa del fallimento.

Come si prepara

Versa 4 gocce di Larch dei fiori di Bach in un flaconcino con contagocce riempito con acqua e un cucchiaino di brandy. Bevi 4 gocce 4 volte al giorno per almeno 3 settimane.

RACCOGLI I RAMI E TIENILI IN CASA

Durante le passeggiate invernali, raccogli qualche rametto spoglio di larice e, una volta a casa, riducilo a tocchetti con l'aiuto di un coltellino. Poni qualche pizzico di legno sopra un carboncino e lascialo bruciare in casa: il suo fumo aromatico ripulisce l'aria da germi e batteri e favorisce lucidità mentale e buonumore.

L'ALLEATO DI STAGIONE

I datteri danno la carica a intestino e metabolismo

QUESTI FRUTTI DOLCISSIMI E MOLTO SAZIANTI REGOLANO LA PERISTALSI E SONO ANCHE UN TOCCASANA IN CASO DI TOSSE, MAL DI GOLA E MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

SE FAI SPORT

Evitano i crampi grazie a potassio e magnesio

I datteri sono utili per tutti gli sportivi e per chi svolge attività fisica intensa, ma anche per chi deve affrontare giornate pesanti dal punto di vista mentale. Sono infatti un concentrato di potassio, che regola l'equilibrio idrico del corpo e il battito cardiaco, e di magnesio, fondamentale per la trasmissione nervosa e il lavoro muscolare, oltre che per evitare i crampi.

Oltre a essere buonissimi, i datteri sono una miniera di minerali e di sostanze preziose, utili per sostenere l'organismo in inverno e prevenire gli squilibri energetici. Arrivano sulle nostre tavole dall'Oriente, freschi oppure secchi, e sono le bacche di una particolare palma da frutto, la *Phoenix dactylifera*, un albero robusto e longevo, che può vivere fino a 300 anni.

In caso di esaurimento

I datteri racchiudono nella loro polpa un eccellente mix di glucidi e di minerali, l'ideale per contrastare il senso di spossatezza che spesso coglie nella stagione più fredda, così come i cali di concentrazione e lo stress. Apportano anche fosforo, che sostiene la mente, selenio, antiossidante, e calcio, che come è noto è indispensabile per contrastare la decalcificazione ossea e l'osteoporosi.

Col latte caldo sono calmanti

Antinfiammatori naturali, i datteri sono utili contro i bruciori della gola. Frullati insieme al latte caldo proteggono e rafforzano le mucose, con un'azione "addolcente" simile a quella del miele. Per sfruttarne al meglio l'effetto lenitivo, prepara un decotto da sorseggiare tiepido. Fai

Per gustarli al meglio

Con cacao e avocado sono ricostituenti

• INGREDIENTI

Mezzo avocado, 150 ml di latte di mandorle, 2 cucchiaini di cacao amaro, 2 datteri.

• PREPARAZIONE

Nel primo pasto di una giornata che si preannuncia impegnativa, sostieniti con un frullato energetico. Se usi i datteri secchi, prima di frullarli lasciali a mollo in acqua tiepida per qualche ora: il risultato sarà più cremoso. Una soluzione eccellente per sostenere memoria, attenzione e concentrazione.

Insieme al tè di menta migliorano i riflessi

• INGREDIENTI

Foglie di menta piperita, acqua calda e due datteri freschi biologici.

• PREPARAZIONE

Due datteri freschi, accompagnati da una tisana di menta piperita, meglio se servita in un bicchiere di vetro, secondo il costume levantino, per un'ondata di energia buona che arriva subito a corpo e mente e aiuta a ritrovare la concentrazione negli impegnativi pomeriggi dicembrini.

Il consiglio

Abbina sempre una dose sostanziosa di liquidi

Nella stagione fredda, l'ideale sarebbe mangiarne 3-4 al giorno, al mattino. Attenzione però a non esagerare: la loro ricchezza di zuccheri li rende molto nutrienti; un dattero fresco ha circa 20 calorie; uno secco circa 25. Ricordati sempre di abbinarli a un generoso quantitativo di liquidi (sotto forma di acqua, succhi, brodo o tisane), così potenzi l'azione delle fibre sull'attività intestinale.

bollire 100 g di datteri in 500 ml di acqua fredda per 10 minuti, filtra e bevi a piccoli sorsi. Non buttare la polpa rimanente, ma frullala insieme a 2 cucchiai di panna e utilizzala per preparare un impacco nutriente, da stendere sul viso.

Contro i gonfiori addominali

Pur essendo molto dolci, i datteri contengono anche tante fibre che bilanciano gli effetti negativi degli zuccheri sui livelli della glicemia; in più, mitigano l'appetito e stimolano la funzionalità intestinale, che nel periodo delle festività e delle grandi abbuffate ha bisogno di un particolare sostegno.

Non ultimo, i datteri forniscono anche un buon quantitativo di vitamina B3, sostanza che protegge il sistema nervoso centrale (soprattutto nelle persone mature) e aiuta a mantenere stabile il colesterolo. *(G.B.)*

Meglio bio
Se puoi, acquista datteri biologici: li riconosci dall'aspetto meno "lucido"

IL RIMEDIO FLOREALE

Chestnut Bud ti allena a riconoscere i nemici

L'ESTRATTO DELLE GIOVANI GEMME DI CASTAGNO TI PROTEGGE CONTRO INFLUENZA, ALLERGIE, ECZEMI E DISTURBI RECIDIVANTI, COME L'ULCERA

Chestnut Bud non è un fiore ma l'estratto delle giovani gemme dell'ippocastano, embrioni di un nuovo sviluppo futuro. Nel protocollo floreale di Bach rappresenta la capacità di crescere attraverso il rapporto col mondo e di imparare dalle esperienze della vita. In particolare, Chestnut Bud "educa" il sistema immunitario a riconoscere e memorizzare i nemici, ovvero i virus e i batteri che incontra, in modo da poterli sconfiggere quando si ripresentano. Per questo è raccomandato in tutti i casi di patologie ricorrenti, come asma, ulcera recidivante, eczema stagionale e allergie, ma anche nelle sindromi da malassorbimento, in special modo nelle difficoltà ad assorbire il ferro che sono all'origine delle anemie.

Con Clematis per la salute degli occhi

Poiché l'essenza di questo fiore è strettamente legata al concetto di assimilazione dell'esperienza, Chestnut Bud può essere associato a Clematis in tutti i casi di difficoltà visive legate al cosiddetto "occhio pigro", e più in generale nelle situazioni che prevedono una rieducazione per stimolare il recupero delle capacità perdute, come la fisioterapia e la logopedia. (*M.Z.*)

QUANDO SERVE

Chestnut Bud è quindi utile nei momenti di cambiamento della vita - come un matrimonio, una nascita o un trasloco e ogni volta che ci si ritrova impantanati in una situazione o in un problema che non si riesce a superare, comprese anche certe somatizzazioni che continuano a ripresentarsi come se il sistema immunitario non riuscisse a mettere "in memoria "le informazioni.

Come si usa

Se usi Chestnut Bud da solo, versane 4 gocce in un flaconcino con contagocce riempito con acqua e un cucchiaino di brandy. Se usi anche Clematis, usa 2 gocce di ogni fiore. Bevi 4 gocce per 4 volte al dì per 3 settimane.

melacól

L'alternativa

Favorisce il metabolismo dei lipidi

Integratore alimentare
a base di estratto di
Mela Annurca Campana IGP
con **Olivo** che **favorisce il**
metabolismo dei lipidi

Prodotto Italiano

www.melacol.info

Prodotto e distribuito da: **A.V.D. Reform Srl**
Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) - tel. 0521 628498

AVD

www.avdreform.it

COSA CURIAMO A DICEMBRE

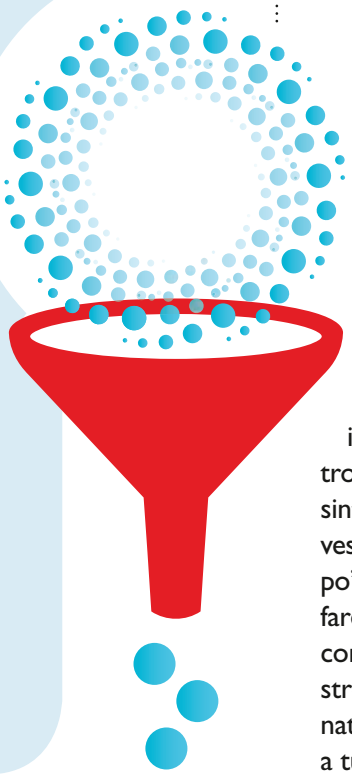
La vescica ci avverte quando stiamo superando il limite

CON LA SUA STRUTTURA ELASTICA E SENSIBILE ACCOGLIE LE SCORIE LIQUIDE DELL'ORGANISMO. MA, SE SONO TROPPE, REAGISCE IRRITANDOSI

Il simbolismo

Un imbuto dove si raccolgono gli scarti liquidi

La vescica è un organo cavo posto nella parte anteriore della pelvi, all'altezza del pube: è deputata a raccogliere l'urina (che le giunge attraverso gli ureteri), a trattenerla per un po' e poi a rilasciarla attraverso l'uretra. È costituita da una muscolatura liscia (oltre alla mucosa della sua parete interna), che è controllata dal sistema nervoso, con strette connessioni con le parti del cervello legate alle emozioni e agli stati d'animo. Come si può dedurre, forma e funzione sono in strettissima analogia con lo schema della vita decembrina e del suo essere "imbuto" in cui si raccolgono, anche sotto forma di urine cariche di acidità, i molti scarti degli ultimi mesi: l'intenso vissuto della persona viene concentrato in uno spazio ridotto (la cavità vescicale) per poi essere eliminato con l'arrivo dell'anno nuovo.

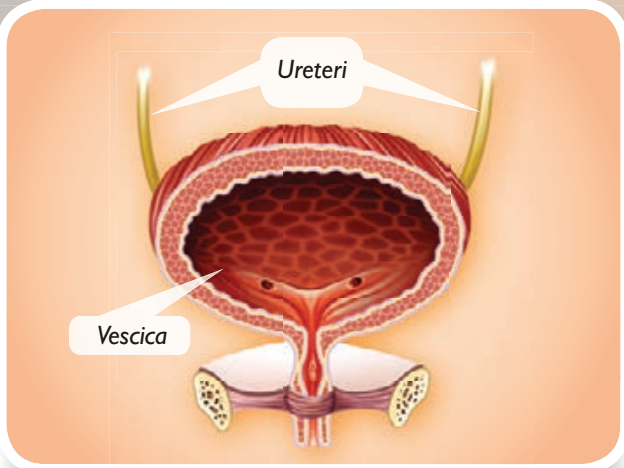


di Pietro Fornari, medico

Se ci pensiamo bene, è come se dicembre fosse una strettoia faticosa da cui tutti dobbiamo in qualche modo passare. Una strettoia scomoda e stressante, che coinvolge mente, psiche e corpo, i quali percepiscono che questa fase finale dell'anno porta con sé anche le scorie dei mesi precedenti (sicuramente da settembre in poi). Non sono poche, del resto, le persone che dicono: "Non sai quanto mi piacerebbe essere già a gennaio, senza dover affrontare tutto questo stress". Qualcosa in noi, insomma, si ribella al vivere in modo così impegnativo un mese che dovrebbe essere, invece, calmo e introspettivo. Nel nostro corpo questa "ribellione" è espressa soprattutto dalla vescica.

La cistite è segno di un eccesso

La vescica rappresenta quindi, sul piano corporeo, la nostra globale capacità di essere fluidi e lineari nel vivere e nello smaltire quel che viviamo. Quando però il vivere si sovraccarica di varie forme di stress, e noi non ce ne accorgiamo oppure trascuriamo troppo la cosa, ecco che la vescica "mette in scena" il disagio, il conflitto e la sofferenza che non trovano spazio a livello cosciente. Lo fa attraverso il suo sintomo più conosciuto: la cistite, cioè l'irritazione della vescica. È il segno che c'è un "troppo" che crea un "intoppo". E questo troppo può essere nella quantità di cose da fare oppure nell'intensità con cui le si fa. O, ancora, nella continua frammentazione delle attività o nello stato di stress in cui ci si trova mentre si corre verso "l'imbuto natalizio", che chiede in modo intransigente di assolvere a tutta una serie di impegni considerati ineludibili.



Si vive contratti e non ci si ferma mai

In quanto raccoglitrice di urina ricca di sostanze che sono state utili al corpo, ma che ormai non servono più, la vescica è anche il simbolo della nostra capacità di lasciar andare il passato: le cosiddette tossine dell'anno che sta volgendo al termine, pensieri, risultati, sforzi, stanchezza, gioie... Ecco perché lo scarso riposo, il freddo e lo stress ora possono far insorgere più facilmente delle cistiti: sono tutti elementi che comprimono il nostro essere e, di conseguenza, stimolano la contrazione della vescica, che entra in conflitto. Cistite a dicembre vuol dire: "Fermiamoci, cambiamo ritmo, altrimenti il presente e il passato si accumulano caoticamente e rischiano di travolgerci".

Bevi l'acqua con il succo di lime

Bere almeno due litri di acqua al giorno, anche in inverno, è sempre un rimedio efficace contro le infezioni delle vie urinarie, che può essere potenziato dall'aggiunta di succo di lime nel bicchiere. Questo agrume ha un'ottima azione alcalinizzante e tampona l'eccesso di residui acidi che accendono i focolai infettivi aprendo la strada alle recidive. E allora, bevi acqua e lime più volte nel corso della giornata. E se il sapore del liquido è troppo aspro, puoi dolcificarlo con poco miele: perfetto quello di erica, "amico" delle vie urinarie.

Affidati a due piante antisettiche

Mirtillo rosso e timo bianco neutralizzano i germi

Da usare come integratore e per massaggi locali decongestionanti, queste erbe spengono i focolai infiammatori che colpiscono il sistema urinario e abbassano le difese del corpo.

CONTRO DOLORE E INCONTINENZA

Le bacche del mirtillo rosso americano, da cui si ricavano succo, tintura ed estratto secco, sono le migliori alleate di chi soffre di cistiti da freddo e ha la vescica "iper sensibile", soprattutto quando anche l'intestino è infiammato.

Il cranberry A PAG. 40

PER DEPURARE E DISINFETTARE

Al cranberry va associato il trattamento in sede locale con l'olio di timo bianco: massaggiato sul basso ventre, raggiunge le mucose vescicali e le libera dai germi e dal carico di tossine acide che sono all'origine di cistiti e infezioni urinarie.

L'essenza di timo bianco A PAG. 42

L'estratto di cranberry spegne subito i bruciori

MERITO DEL SUO CONTENUTO DI TANNINI E POLIFENOLI, CHE LIMITANO ANCHE IL CONTINUO STIMOLO A URINARE

Una cascata di perle rosso acceso dal gusto leggermente asprigno, ottime sotto forma di succo o di marmellata: questo è il cranberry (*Vaccinium macrocarpon*), la versione americana del nostro piccolo mirtillo blu viola, due volte più grande e altrettanto ricco di sostanze benefiche per reni e vescica.

Il frutto della gru depura e sfiamma

In inglese il suo nome significa "bacca delle gru", perché in effetti il cranberry cresce in luoghi paludosi graditi a questi uccelli, che lo apprezzano molto. La sua popolarità come frutto curativo è antica di molti secoli: già gli indiani d'America, infatti, lo utilizzavano abitualmente come depurativo e anche oggi è tra i rimedi più apprezzati in terra americana.
Oggi sono stati condotti molti studi, per spiegare l'azione benefica dei suoi principi attivi: si è così verificato che un etto di frutti contiene 72 mg di potassio, 14 mg di calcio, 6 mg di magnesio e 12 mg di vitamina C, oltre a vitamine A, B1, B2, B3, betacarotene e tanti principi attivi come antociani, arbutina, alcoli alifatici e aldeidi, flavonoidi come la quercetina, triterpeni, acidi organici come l'acido benzoico e siringico. La notevole presenza di tannini e antocianosidi protegge da infezioni i reni e le vie urinarie, scoraggiando l'annidamento di batteri nocivi sulle mucose.

Funziona meglio se lo diluisci in acqua

Se quindi si tende a soffrire di cistiti, che nella stagione invernale possono anche essere favorite dalla tendenza a bere meno, il succo di cranberry si dimostra un eccellente alleato da consumare tutti i giorni, fino a primavera; ancora meglio se allungato con acqua a temperatura ambiente e arricchito con un goccio di succo d'aloe (che aiuta a spegnere i bruciori del tratto urinario). *(G.B.)*

PERCHÉ FA BENE

Rieduca la vescica a reagire all'infezione

I polifenoli contenuti nel mirtillo rosso aiuterebbero l'organismo a contrastare la proliferazione di microrganismi patogeni, come il temibile Escherichia coli, che si trova nell'intestino, ma può migrare nelle vie urinarie, infettandole. A differenza degli antibiotici, i principi attivi del cranberry non uccidono i microrganismi, ma stimolano i meccanismi naturali di protezione della vescica.

AL MATTINO PRIMA DI COLAZIONE

Così sei protetta per tutta la giornata!

In un bicchiere di acqua minerale naturale diluisci 40 gocce di tintura madre di cranberry (il mirtillo rosso americano), che purifica la vescica; fai cicli di cura da un mese, sospendi 10 giorni e poi ripeti.

ABBINA LE TISANE DI MALVA E UVA URSINA

Al posto dell'acqua, per preparare il rimedio del mattino puoi utilizzare tisane benefiche, per esempio a base di malva o di uva ursina. La prima è lenitiva e aiuta ad attenuare i bruciori, la seconda esercita un'azione diuretica e antibatterica.

Malva

PROTEGGI I TUOI RENI

Se si soffre di calcoli renali è meglio evitare questo frutto. In caso di infezione in atto, è sempre bene consultare il medico, che valuterà l'opportunità di una terapia antibiotica. Le infezioni trascurate, infatti, possono arrivare a danneggiare i reni.

Come integratore

Esiste anche la versione disidratata e in capsule

Il cranberry lo trovi in commercio anche come bacche disiratate oppure sotto forma di succo e in capsule. Il primo è ottimo in fase preventiva, per evitare l'insorgenza di cistiti recidivanti. Consumalo ogni mattina, diluendone 2 cucchiai in un bicchiere d'acqua, 30 minuti prima della colazione.

■ **In fase acuta** - ***È consigliato l'estratto secco di cranberry, soprattutto se la cistite dà già dei sintomi marcati: se ne prendeno 2-3 compresse (da 300 mg) lontano dai pasti, con abbonante acqua, fino a risoluzione del disturbo.***

L'essenza di timo bianco abbassa la carica batterica

OLIO A SUO MODO "MAGICO", DALLE NATURALI VIRTÙ ANTIBIOTICHE, ELIMINA BATTERI E INFIAMMAZIONE DALLE MUCOSE VESCICALI

Nei mesi più freddi dell'anno sono due i fattori che possono danneggiare il sistema urinario femminile: da un lato l'uso di collant pesanti, tenuti addosso tutto il giorno sotto gli abiti o i pantaloni, impedisce a pelle e mucose di respirare, favorendo la proliferazione batterica a livello locale; dall'altro il gelo esterno induce a contrarre inconsciamente la muscolatura addominale, facilitando la comparsa di infiammazioni a livello delle mucose intestinali che, per contagio, si propagano alle mucose vescicali, scatenando il bruciore. Per le cistiti di dicembre il rimedio più adatto è l'olio essenziale di timo bianco, uno tra i migliori antisettici naturali. Fin dall'antichità è stato usato come un antibiotico naturale sia per curare le infezioni che per disinfettare gli ambienti e allontanare i parassiti. La farmacologia moderna gli riconosce la capacità di stimolare le difese immunitarie aumentando la produzione di leucociti, e di esercitare un'importante azione antibatterica contro le infezioni dell'apparato urogenitale. Sul piano psichico l'aroma del timo bianco tonifica l'umore, contrastando ansie e paure che possono dar luogo alla comparsa di cistiti psicogene. ■ *(M.Z.)*

A livello psichico
L'olio di timo bianco scioglie le tensioni e fa sentire meno il bruciore

Utilizzalo così

Massaggialo sul basso ventre

Prepara una miscela versando 10 gocce di olio essenziale di timo bianco in 100 ml di olio di calendula. Alla sera, prima di coricarti, applica un cucchiaino della miscela sul basso ventre, nella zona della vescica, massaggiando dolcemente sino a completo assorbimento. Ripeti il procedimento la mattina, fino a miglioramento.

Diffondilo in casa

Per potenziare l'azione del massaggio, versa in un bruciaessenze 3 gocce di olio essenziale di timo bianco: oltre a disinfettare gli ambienti, dissolve le tendenze depressive che contribuiscono ad abbassare le difese immunitarie.

Quei misteriosi fastidi di nervi

I RICERCATORI SVILUPPANO UN COMPLESSO NUTRITIVO UNICO

PER CHI NE SOFFRE, I PROBLEMI ALLA SCHIENA O IL FORMICOLIO A GAMBE E PIEDI INFASTIDISCONO LA VITA DI TUTTI I GIORNI. QUELLO CHE MOLTI NON SANNO È CHE DIETRO QUESTI FASTIDI SPESSO SI CELANO I NERVI. I RICERCATORI HANNO SCOPERTO CHE PER I NERVI SANI SONO ESSENZIALI DEI MICRONUTRIENTI SPECIALI, CONTENUTI ORA IN UN NUOVO COMPLESSO NUTRITIVO UNICO NEL SUO GENERE (MAVOSTEN, IN FARMACIA).

Cosa si cela dietro ai disturbi di nervi?

Sono numerosi gli italiani a lamentare problemi di schiena oppure bruciore, formicolii o l'intorpidirsi di piedi e gambe. Altri riportano la sensazione di crampi muscolari senza aver praticato attività fisica. Spesso questi misteriosi fastidi si manifestano perché ai nervi non vengono forniti nutrienti a sufficienza. Gli scienziati sono riusciti a combinare in una compressa speciale un complesso di 15 micronutrienti essenziali per nervi sani (Mavosten, in farmacia).

Lo strato protettivo dei nervi è decisivo

Il sistema nervoso dell'uomo è un articolato tessuto di miliardi di neuroni, il cui compito principale è la trasmissione di stimoli e segnali. Per questo è importante, tra gli altri, lo strato protettivo ricco di grassi che circonda le fibre nervose (guaina mielinica). Infatti, solo con una guaina mielinica intatta la fibra nervosa è protetta e può trasmettere correttamente stimoli e segnali. Mavosten contiene la colina, che contribuisce al normale metabolismo dei lipidi: ciò è importante per il mantenimento delle funzioni della guaina mielinica.

Buono a sapersi

La colina (contenuta in Mavosten, in farmacia) contribuisce al normale metabolismo dei lipidi. Ciò è essenziale per il mantenimento della struttura e della funzione dello strato protettivo ricco di grassi attorno alle fibre nervose, noto come guaina mielinica. Solo con una guaina mielinica intatta la fibra nervosa è protetta e può trasmettere correttamente stimoli e segnali.

Integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e variata e di uno stile di vita sano. • Immagini a scopo illustrativo

15 micronutrienti speciali

Ma non è tutto: l'intelligente complesso nutritivo di Mavosten contiene, oltre la colina, anche l'acido alfa-lipoico e molti altri micronutrienti importanti per i nervi sani. Ad esempio, la tiamina e la riboflavina contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso. Inoltre contiene anche il calcio, che gioca un ruolo speciale per i nervi: contribuisce infatti alla normale neurotrasmissione. In aggiunta, la vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Tutti questi micronutrienti sono stati calibrati specificatamente l'uno con l'altro per Mavosten.

Il nostro consiglio: una compressa di Mavosten al giorno, con i micronutrienti speciali per supportare i nervi sani.

Mavosten è una novità assoluta!

Per il farmacista:
Nel caso in cui la farmacia fosse sprovvista di **Mavosten**, potrà ordinarlo e riceverlo in poche ore (PARAF 975519240).

Abbassa il co con la curcu

IL SANGUE DI DICEMBRE È CARICO DEI GRASSI E DELLE TOSSINE DI UN INTERO ANNO. RIPULIRLO CON LA CURCUMA E I RIMEDI VERDI TI AIUTERÀ A PREVENIRE ICTUS, INFARTO E ATEROSCLEROSI

■ con la consulenza della dottoressa Cristina Molina,
medico chirurgo esperta in omeopatia, omotossicologia e terapie naturali

Un sistema circolatorio efficiente e un sangue pulito sono essenziali per affrontare la stagione invernale con le energie giuste. Depurare il sangue è dunque la parola d'ordine per rinnovare il nostro terreno biologico e potenziare - di riflesso - tutto il sistema immunitario. Non solo: un sangue "alleggerito" da colesterolo e trigliceridi a tutte le età ci preserva dal rischio di difficoltà circolatorie e, nei casi più seri, ci salva dalle patologie cardio e neurocircolatorie, ictus compreso. Tra i diversi rimedi naturali che ci aiutano a ripulire il circolo dall'eccesso di grassi e a depurare l'organismo, spicca soprattutto la curcuma, vera regina delle spezie dalla notevole azione anticolesterolo, antiossidante, antinfiammatoria e depurativa.

La grande guaritrice

Secondo diverse ricerche, la curcuma favorisce l'eliminazione dei trigliceridi e del colesterolo LDL (quello "cattivo"), facendo aumentare invece quello HDL ("buono"). Uno studio recente, in particolare, ha dimostrato la capacità della curcumina - il principio attivo più importante della spezia - di inibire l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale. La curcuma stimola anche la secrezione biliare e favorisce la digestione e l'eliminazione delle tossine; tutti fattori che migliorano la metabolizzazione dei grassi. Secondo gli esperti, il consumo quotidiano di curcuma (che può essere aggiunta a qualunque piatto, in polvere o grattugiando il rizoma fresco) aiuta a ridurre i trigliceridi e protegge le pareti dei vasi.

IN PIÙ: DISINTOSSICA ANCHE IL FEGATO

La curcuma è un toccasana anche per il fegato: lo protegge dagli eccessi alimentari e lo aiuta a rigenerarsi. La ghiandola epatica svolge un'importante attività di pulizia, perché raccoglie e filtra il sangue carico di scorie e tossine. Un malfunzionamento di quest'organo comporta quindi la messa in circolo di un sangue "sporco" e contaminato. Grazie allo straordinario mix di sostanze antiossidanti che contiene, la curcuma si rivela un eccellente rimedio contro i problemi causati dal sovraccarico epatico. In una recente ricerca è stato dimostrato che questa spezia, somministrata ad alcune cavie con il fegato intossicato, è stata capace di ridurre significativamente i livelli di transaminasi, particolari enzimi che, se presenti in elevate quantità, indicano un serio danno al fegato.

lesterolo ma

Cosa fare?

PAGG.
46-47
Per rinnovare il sangue prima devi depurarti

Per liberare il plasma da grassi e scarti tossici bisogna riattivare i filtri dell'organismo.

PAGG.
48-49
Via i grassi cattivi, vedrai che energia

La magica curcuma spazza via le tossine nocive di fritti e carne.

PAGG.
50-51
Anche i dolci sono nemici del circolo

Gli zuccheri raffinati, quando sono troppi, si trasformano in trigliceridi. Tienili sotto controllo.

PAGG.
52-53
Il pronto soccorso in vista delle feste

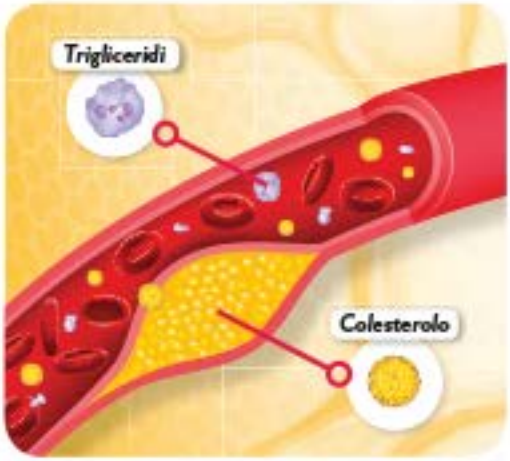
Le cose giuste da fare prima, durante e dopo i cenoni. Così il colesterolo non si alza.

SOSTIENI I MECCANISMI DI PULIZIA

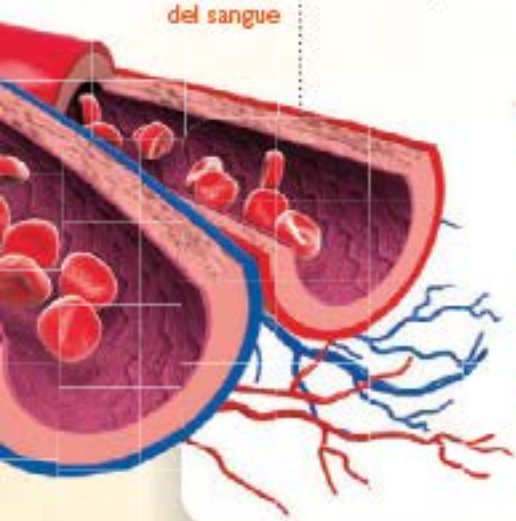
Quando il circolo è intasato perde energia tutto il corpo

PER LIBERARE I VASI DALLE SCORIE CHE LI POSSONO OSTRUIRE E RENDONO IL SANGUE DENSO E VISCHIOSO, BISOGNA RIATTIVARE I PROCESSI DI AUTODEPURAZIONE

Se c'è un organo che più di altri ci aiuta ad avere un sangue pulito, come abbiamo scritto, questo è di sicuro il fegato. Lo stile di vita tipico di dicembre, però, lo costringe a un superlavoro. Per nostra fortuna il fegato ha una grande capacità di adattamento e un'enorme riserva funzionale, e alla fine ce la fa. Ma il prezzo che paga è un indebolimento generale, che ricade sul sistema circolatorio e sul sistema immunitario, con maggiore possibilità di infezioni batteriche o virali. Il sangue filtrato dal fegato arriva in ogni distretto del nostro corpo, creando in ogni istante una unità metabolica e funzionale: significa che zone anche lontane fra loro (ad esempio i piedi e le spalle) sono connesse da questo liquido prezioso che, istante per istante, fornisce quello che serve ai tessuti e toglie loro gli scarti. Questo equilibrio è facile perderlo quando l'organismo è stanco e stressato, quando ci si ammala più spesso del solito e si assumono farmaci per rimettersi subito in piedi e quando si mangia in maniera disordinata: in tutti questi casi arrivano al fegato troppi grassi (e troppi zuccheri), e quelli in sovrappiù si riversano nel torrente circolatorio sotto forma di colesterolo e trigliceridi. Queste sostanze, col tempo, si depositano nel lume dei vasi e li restringono, rendendo difficoltoso il flusso del sangue. Che, di conseguenza, preme sui vasi sfiancandoli e affaticando di riflesso il cuore e il cervello, che ricevono un sangue inquinato e mal ossigenato.



Passaggio difficoltoso Colesterolo e trigliceridi riducono il lume dei vasi, frenando il flusso del sangue



Obiettivo sangue "pulito"

Dai una mano ai "filtri" dell'organismo

Ogni programma mirato ad abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi dovrà per forza avere come punto di partenza la depurazione dei principali organi-filtro, in particolare il fegato; anche un miglioramento dei processi digestivi è utile per far assorbire meno grassi all'organismo. Nelle prossime pagine troverai i consigli naturali più adatti per raggiungere questo obiettivo. Ma prima, rispondi a un piccolo test...

SENZA PRELIEVI, ECCO IL TEST DA FARE SUBITO

Il colesterolo alto non dà dei sintomi specifici. Esistono però dei casi in cui è possibile notare dei segnali localizzati a livello corporeo, che possono far sospettare uno stato di ipercolesterolemia, che poi andrà accertato con l'esame del sangue. Ma, intanto, per capire se puoi essere a rischio, prova a rispondere a queste domande.

Rispondi alle domande

		SÌ	NO
1	Ultimamente hai notato che ti è venuta un po' di pancetta? Prendi un metro da sarta e misura il punto vita all'altezza dell'ombelico: superi gli 80 cm se sei una donna e i 94 cm se sei un uomo?	❑	❑
2	Ti prendono di tanto in tanto degli improvvisi attacchi di fame, di dolce o di salato?	❑	❑
3	Fai uso abituale di alcolici?	❑	❑
4	Fumi o hai fumato in passato?	❑	❑
5	Prendi spesso medicinali?	❑	❑
6	Intorno agli occhi noti dei piccolissimi depositi sottocutanei, di colore giallino?	❑	❑
7	Sui tendini dei polsi o delle caviglie senti come dei nodulini, sempre di sfumatura tendente al giallo?	❑	❑
8	Spalancando bene gli occhi davanti a uno specchio, noti degli archi di colore bianco o grigiastro intorno all'iride?	❑	❑
9	Di recente hai iniziato a soffrire di alitosi e/o la digestione è diventata lenta e faticosa?	❑	❑
10	Stai attraversando un periodo di stress intenso e non riesci mai a ricaricarti bene le pile?	❑	❑

■ Leggi i risultati (ma la cura anti colesterolo a dicembre fa bene a tutti)

Se hai risposto "sì" ad almeno 3 domande, potresti avere il colesterolo un po' alto. Ma in ogni caso, visto che siamo a dicembre, ti consigliamo di seguire comunque **per 3 settimane** *i programmi delle prossime pagine. In base alle tue preferenze alimentari (ami più il salato o il dolce?), troverai i consigli per ripulire il sangue. E, in chiusura, ti proponiamo un "pronto soccorso anti colesterolo" adatto a tutti, da usare prima e dopo le kermesse alimentari delle feste.*

IL PROGRAMMA DI DICEMBRE: RIPULIRE IL

Curcuma e tè verde abbassa

LA MAGICA CURCUMA È UN TOCCASANA PER SMALTIRE LE TOSSINE DI FRITTI E CARNE: SONO "VELENI" CHE METTONO A RISCHIO IL CIRCOLO

Il colesterolo, di per sé, è un grasso che non fa male, anzi: serve a un sacco di cose. Per esempio contribuisce a formare la membrana cellulare, permette la produzione di vitamina D, funge da precursore degli ormoni steroidei e partecipa alla formazione della bile. I problemi nascono se il corpo ne riversa troppo nel sangue, e questo accade quando il fegato ne produce in eccesso.

Alza il colesterolo "buono"

In effetti, non si deve dimenticare che la ghiandola epatica tende ad assorbire il colesterolo contenuto nei prodotti alimentari di origine animale, come la carne e i latticini, che tendono ad accumularsi sotto forma di colesterolo "cattivo" (LDL). Anche i fritti, i cibi ricchi di grassi saturi e di insaturi trans (indicati di solito in etichetta come "grassi vegetali parzialmente idrogenati") innalzano i livelli di LDL nel sangue e tenderebbero ad abbassare i livelli del colesterolo "buono" (HDL), che funge da protezione per tutto il sistema cardiovascolare.

ECCO GLI ABBINAMENTI VIN

Carote e cicoria

Gustale come antipasto

Per tutto dicembre, per ridurre il colesterolo cattivo e aumentare quello buono, mettiti d'impegno e prendi la buona abitudine di iniziare pranzo e cena con una ciotola di **cicoria** tagliata fine condita con olio extravergine d'oliva, limone e un pizzico di sale. La cicoria è una verdura di sapore amarognolo e altamente depurativa che regolarizza le funzioni epatiche e libera il sangue dal colesterolo in eccesso.

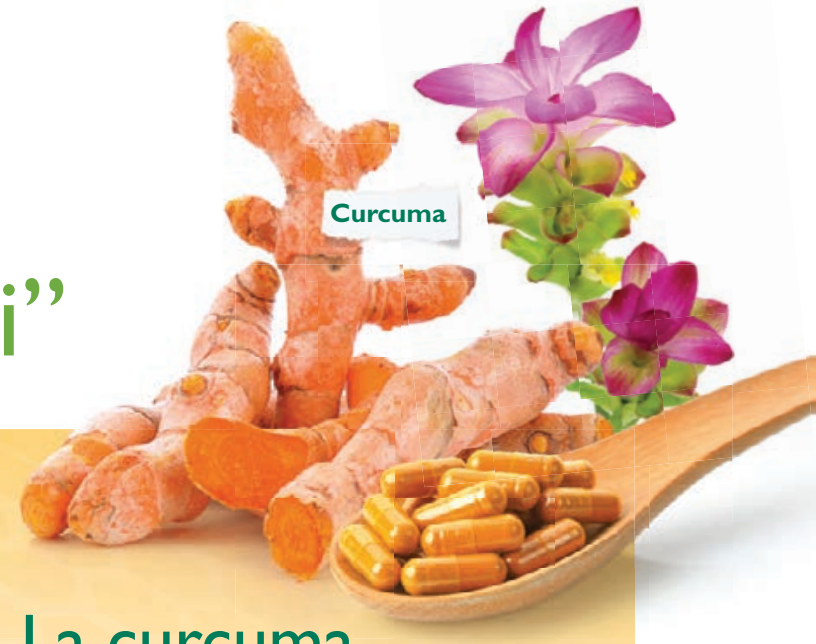
Per aumentare l'effetto...

Aggiungi alla cicoria delle **carote**, crude (e grattugiate) oppure cotte al vapore: rinfrescante e diuretica, questa radice ha la capacità di migliorare il tasso di colesterolo "buono" riducendo quello cattivo, di potenziare l'emoglobina e - cosa utile in questa stagione - è anche una preziosa alleata contro la cistite da freddo e le affezioni polmonari.

A tavola

Quando si pensa a un profilo lipidico alterato con colesterolo in eccesso, spesso si nota che la persona predilige i cibi salati e molto conditi, gli intingoli, i fritti, le carni, gli affettati, i formaggi… Devi cercare di limitarli o almeno di sostituirli: carni rosse con carni bianche, fritti con cibi cotti al forno, formaggi e latte con gli equivalenti vegetali, sale con erbe e spezie.

no i grassi "cattivi"



CENTI DA USARE A DICEMBRE

Il tè verde

Migliora le funzioni metaboliche

Per abbassare il colesterolo dovuto a golosità e dieta salata o piccante, funziona molto bene l'estratto di **tè verde**: regola il profilo lipidico grazie alla presenza di tannini e teanina con, in aggiunta, un'azione riattivante a livello metabolico.

Dopo colazione

Prendi una capsula di tè verde con acqua naturale. Puoi aumentarne l'efficacia assumendolo con un infuso di peduncoli di ciliegio, ottimo diuretico. Prosegui per 3 settimane.

La curcuma

Combatte l'infiammazione

Il tocco finale è la **curcuma**, perfetta (in aggiunta al tè verde) soprattutto se hai il colesterolo alto e il tuo corpo è nel complesso magro, ma hai sempre un po' di rotolini a livello addominale. L'estratto secco di questa radice antiossidante è prezioso anche quando la persona sta assumendo dei farmaci o in caso di ipercolesterolemia ribelle, soprattutto quando si deve proteggere il tratto digestivo (fegato compreso) e abbassare i livelli generali di infiammazione dell'organismo.

Dopo pranzo

Se ne assume una capsula da 300 mg con un bicchiere d'acqua. Per cicli di 3 settimane.

IL GEMMODERIVATO

*L'**olivo** ripulisce le arterie dalle placche*

Per potenziare gli effetti depurativi sul sangue, alla curcuma e al tè verde associa il gemmoderivato di una pianta ipocolesterolemizzante come l'olivo (***Olea europea*** MG1DH), che rafforza il sistema cardiocircolatorio.

Se si mangia in maniera abbondante, come spesso accade nei mesi freddi, Olea limita l'assorbimento dei grassi e garantisce un'ottima azione protettiva sulle arterie per l'azione di drenaggio a sostegno degli organi emuntori, in particolare il fegato.

Prima di cena: ***il gemmoderivato di olivo va assunto per 20 giorni con sospensione di 10 prima di riprendere la cura. Se ne bevono 20 gocce diluite in acqua naturale.***

COSÌ PREVIENI ANCHE IL DIABETE

Grazie a lino e Prunus rimetti a posto i trigliceridi

QUESTE PIANTE SONO INDICATE PER CHI È GOLOSO DI ZUCCHERI E HA LA GLICEMIA ALTA: UN ALTRO FATTORE CHE INQUINA IL SANGUE

Così come il colesterolo, anche i trigliceridi non sono dei nemici in assoluto della nostra salute, in quanto rappresentano la principale forma di grasso nel corpo e sono una fonte di energia per le cellule. È chiaro che, se sono troppi, anche loro possono contribuire allo sviluppo di patologie circolatorie. E tendono ad aumentare soprattutto nelle persone golose di carboidrati. Come mai? Esiste un enzima epatico (HgbA1C) che governa la sintesi del colesterolo, e la sua funzione è sotto il controllo dell'asse ormonale insulina-glucagone. È dunque l'insulina che attiva l'enzima, ma l'insulina è a sua volta sollecitata dal consumo di carboidrati. È per questo motivo che, se non controlliamo l'assunzione di farine, amidi e zuccheri raffinati (pur con una alimentazione povera di carne, salumi e formaggi) potremmo avere una alterazione del profilo lipidico. Sui livelli di

Semi di lino

DUE ALLEATI PER LIBERARE I

Il lino

Combatte l'adipe addominale

Il **lino** era noto già ad Ippocrate, il padre fondatore della medicina, per le virtù curative dei suoi semi. E in effetti, i semi di lino sono una miniera di acidi grassi essenziali, fibre, mucillagini, proteine, minerali, vitamine B1, B2, E e soprattutto F. Quest'ultima è indispensabile nella formazione delle membrane cellulari e contrasta l'invecchiamento. Ma in particolare, i semi e l'olio di lino mantengono stabile il livello di colesterolo e trigliceridi, ripuliscono l'intestino e rimodellano il punto vita.

A colazione o a merenda

Abituati a usare l'olio di lino a crudo come condimento e aggiungi i semi alle insalate o alle verdure cotte. Prova ad aggiungerne un cucchiaino anche allo yogurt.

trigliceridi influisce anche l'eccesso di cortisolo. Noto anche come l'ormone dello stress, perché la sua produzione aumenta quando siamo tesi o affaticati, il cortisolo regola la glicemia, responsabile anche dell'accumulo di grasso addominale e della perdita di massa muscolare. La glicemia costantemente elevata è inoltre uno dei fattori che predispongono al diabete di tipo 2.

A tavola

Per impedire che il corpo produca troppo cortisolo, a tavola occorre mangiare lentamente, masticando a lungo; inoltre consuma spuntini e un'abbondante prima colazione (cercando di non lasciar trascorrere più di 4 ore tra un pasto e l'altro).

Il GEMMODERIVATO

Anche per il controllo dei trigliceridi è d'aiuto un gemmoderivato: si tratta dell'estratto dei giovani germogli del mandorlo, che agisce anche sul controllo del colesterolo.

Il *Prunus amygdalus* MG1DH (il mandorlo) agisce a livello cardiovascolare e lipidico, ha un'interessante azione ipocolesterolemizzante, abbassa i trigliceridi e ha moderati effetti antipertensivi. Quindi il macerato di Prunus è indicato, in modo speciale, per la donna in menopausa come pure per chi non è più giovanissimo: contrasta la possibile sclerosi dei vasi e controlla il profilo lipidico, da cui conseguono una protezione nei confronti delle patologie degenerative cardiache e neurologiche e un aiuto per le funzioni psichiche e cognitive. Non ultimo, quando serve è utile per tenere sotto controllo la glicemia.

Prima di cena

Il gemmoderivato di Prunus amygdalus va assunto per cicli di 20 giorni con sospensione di 10 prima di ripresa della terapia. Si prenderanno 20 gocce diluite in acqua naturale.

VASI E FLUIDIFICARE IL CIRCOLO

La mela annurca

Limita l'assorbimento dei grassi

Originaria del Casertano, la **mela annurca** contiene pectina, che tonifica il fegato e limita la formazione di trigliceridi. Secondo recenti studi condotti al Dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli, la mela annurca riuscirebbe ad abbassare di circa il 30% il colesterolo totale e a innalzare i livelli di quello "buono" .

Come spuntino

Affetta 2-3 mele annurche e falle cuocere con poca acqua e un cucchiaino di miele. A fine cottura, unisci un cucchiaino di semi di lino, lascia intiepidire, aggiungi uno yogurt naturale magro e gusta subito.

QUANDO I GRASSI SONO TROPPI...

Meliloto, rafano e rabarbaro sciolgono il grasso viscerale

È UN GRASSO DANNOSO, CHE AUMENTA NELLE PERSONE CHE HANNO COLESTEROLO E TRIGLICERIDI ALTI E PUÒ FAR AMMALARE GLI ORGANI INTERNI. ELIMINALO COSÌ!

Se non hai particolari preferenze alimentari e prevedi già che per te si stia avvicinando un periodo alimentare "impegnativo", che potrebbe riempire il sangue di grassi, prima di aperitivi e cenoni (e subito dopo) scendi in campo con un piccolo protocollo naturale che ti mette al riparo da ipercolesterolemia e rialzo dei trigliceridi, oltre che da cattiva digestione e disturbi gastrointestinali.

Ti liberi anche dai chili in più

Avere il colesterolo e i trigliceridi bassi, anche nel mese più "pericoloso" dell'anno, ti aiuta anche a non accumulare adipe a livello addominale: chi ha il sangue "grasso", infatti, tende a formare il pericoloso grasso viscerale, che si deposita sul girovita, avvolge gli organi interni e ne altera la funzionalità.

Da prendere per almeno un mese

*L'olio di **Sacha inchi** protegge cuore e metabolismo*

Il frutto della *Plukenetia volubilis* o **Sacha inchi** - un rampicante perenne che cresce nella foresta amazzonica peruviana - è un ottimo alleato per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, per abbassare il colesterolo e per ridurre i focolai dell'infiammazione cronica di basso grado, responsabile della degenerazione cellulare. Inoltre apporta un buon quantitativo di triptofano (l'aminoacido precursore della serotonina, che placa la fame nervosa) e un ben equilibrato dosaggio di iodio, utile per accelerare il metabolismo e assimilare meno grassi e calorie.

Prima di colazione - *L'olio di Sacha inchi si acquista nelle erboristerie e nei negozi di cibi naturali; è ottimo per condire (a crudo), insalate, verdure cotte, pinzimoni, riso e carpacci. Oppure c'è la formulazione in perle: 2 al giorno, per cicli di un mese. Mitiga anche gli effetti di eventuali abbuffate.*

IN 4 GIORNI LIMITI I DANNI DEI CENONI

1 Il giorno prima

L'infuso di meliloto alleggerisce la digestione

Del meliloto in fitoterapia si utilizzano le foglie e i rami fioriti. Sono questi ultimi che, con i loro caratteristici fiori gialli, spandono nell'aria un gradevole odore di miele e da cui deriva il nome di questa pianta depurativa e digestiva. Tra i componenti attivi spiccano i flavonoidi (utili per il sistema linfatico-venoso), mentre i derivati cumarinici agiscono aumentando l'elasticità delle pareti venose, migliorando il microcircolo.

Fai così

L'infuso di meliloto si prepara facendo bollire per 10 minuti 2-3 cucchiaini di erba in 250 ml di acqua bollente. Bevine 2-3 tazze al dì.

2 Il giorno a "rischio"

Il rafano ti aiuta a non esagerare a tavola

Il ravanello nero è un ortaggio antico, noto anche come rafano, che viene utilizzato nella medicina ayurvedica per fluidificare il sangue, ripulire la cistifellea e ottimizzare la produzione di bile, spesso alterata dagli stravizi alimentari di dicembre.

Fai così

Se temi di eccedere col cibo, 15 minuti prima di colazione, pranzo e cena prendi un cucchiaio di succo di rafano diluito in un bicchiere d'acqua. Placa anche la fame.

3 I due giorni dopo

Affidati al rabarbaro: depura bile e sangue

I glucosidi antrachinonici che si trovano nel rizoma del rabarbaro stimolano la produzione di bile, diluiscono la concentrazione di lipidi nel sangue e riducono i livelli di colesterolo cattivo. Gli estratti di rabarbaro attenuano anche i disturbi legati alla digestione lenta, come gonfiori, alitosi e senso di pesantezza.

Fai così

Per 2 giorni di seguito dopo l'abbuffata, prendi la tintura madre di rabarbaro: 20 gocce prima di colazione. Se hai l'intestino sensibile, al posto della tintura bevi una tazza di infuso di rabarbaro.

RIZA

In edicola

AntiAge

La nuova rivista che insegna l'arte di restare giovani

Diretta da Raffaele Morelli

AntiAge è per te che desideri coltivare ogni giorno la tua giovinezza. È per te che vuoi un'alimentazione che ti faccia vivere in armonia con il tuo corpo. È per te che ti occupi della tua salute e della tua bellezza in modo naturale. È per te che difendi la libertà di essere unica, senza modelli e costrizioni.

AntiAge è per te che vuoi vivere al meglio. Sempre!

AntiAge è il giornale che mancava. Perché essere giovani, non è una questione d'età. Ma di scelte AntiAge.

dal 4 dicembre

Novità

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

INCONTRI DI GRUPPO
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Per ulteriori informazioni e appuntamenti
telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
e-mail centro@riza.it - www.centro.riza.it

LO SPECIALE DI DICEMBRE

I nove indispensabili minerali salva inverno

In compresse o di fonte alimentare, i sali minerali sono il "carburante" per migliaia di reazioni organiche. Il clima e la dieta povera di cibi freschi spesso ne determinano una carenza. Ecco come reintegrarli.

Energia al top con zinco e sali di Schüssler PAG. 58

Magnesio e potassio, i pilastri del benessere PAG. 60

Selenio, ferro, rame e silicio meglio dei vaccini PAG. 62

Calcio e manganese per dire addio ai dolori PAG. 64

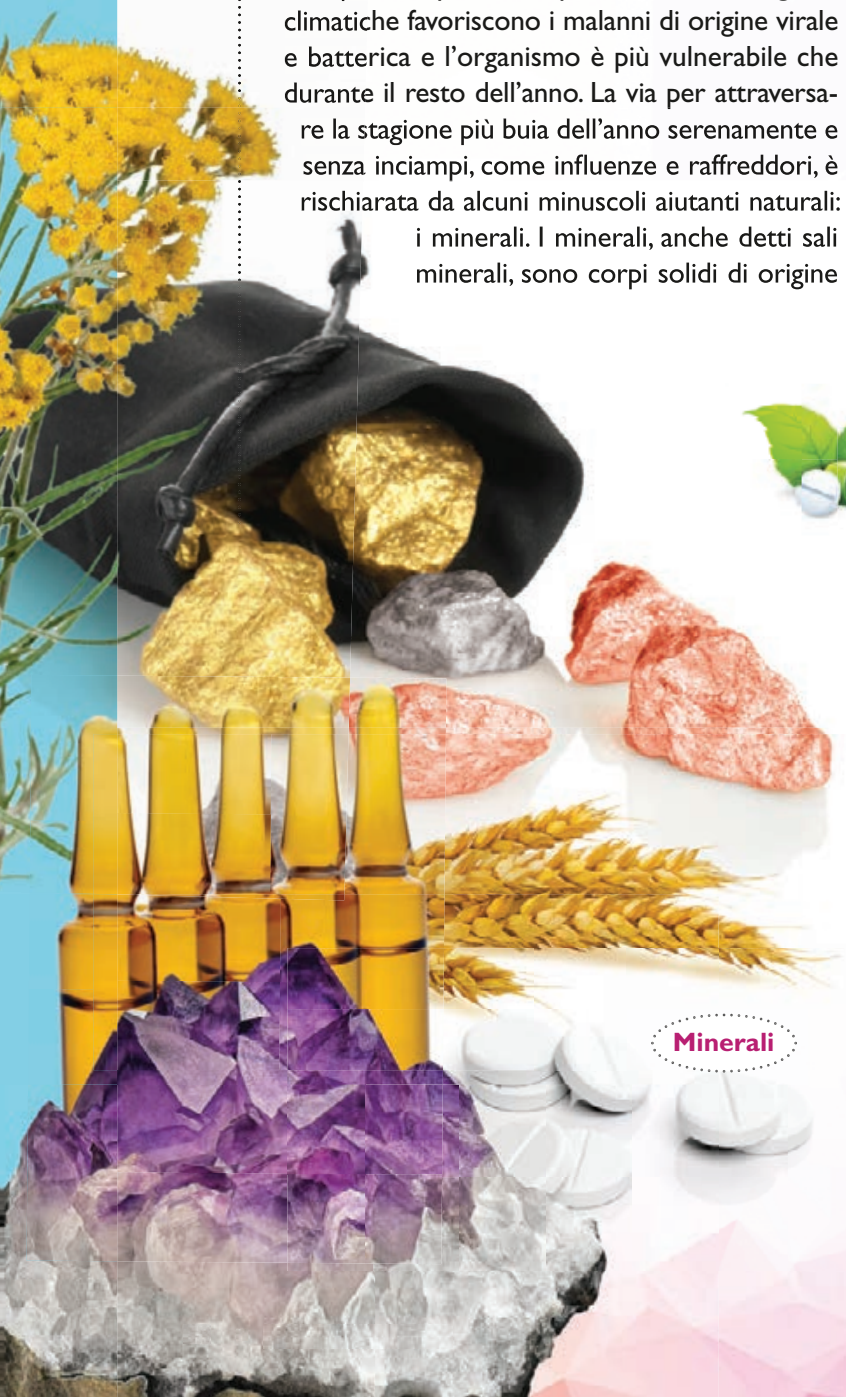
Da ritagliare e conservare

Così si attivano le naturali risorse di auto-guarigione

I MINERALI "INSEGNANO" ALL'ORGANISMO A REAGIRE DA SOLO AI MALANNI E AGLI STATI DI DEBILITAZIONE. SENZA INTOSSICARE

Anche chi ama la stagione invernale deve però prevenire e rafforzare lo scudo immunitario perché questo è il periodo in cui le rigidità climatiche favoriscono i malanni di origine virale e batterica e l'organismo è più vulnerabile che durante il resto dell'anno. La via per attraversare la stagione più buia dell'anno serenamente e senza inciampi, come influenze e raffreddori, è rischiarata da alcuni minuscoli aiutanti naturali: i minerali. I minerali, anche detti sali minerali, sono corpi solidi di origine naturale indispensabili per il funzionamento del corpo, suddivisi in macrominerali, ovvero minerali presenti in grandi quantità (da 150 mg a qualche grammo) e minerali traccia, anch'essi fondamentali ma in dosaggi inferiori.

Vediamo allora quali sono i minerali che assolutamente non possono mancare quest'inverno per bilanciare gli effetti delle basse temperature sull'organismo, mitigarne le aggressioni e attivare una robusta difesa contro influenze e malattie da raffreddamento. Li trovi come integratori o nei cibi che ne sono ricchi.



I sali di Schüssler

Aiutano a prevenire le carenze energetiche

Un modo rapido per prevenire una generale e diffusa carenza di sali minerali è quello di assumere periodicamente i ***sali di Schüssler,*** anche noti come sali tissutali: sono dodici sali minerali individuati dall'omeopata Wilhelm Heinrich Schüssler, che ne raccomandava la somministrazione per ripristinare l'equilibrio organico.

I sali vanno a stimolare le sostanze già presenti a livello cellulare o a migliorarne l'assorbimento attraverso l'alimentazione, aiutando così a combattere stanchezza e cali immunitari.

Disponibili in versione singola o in composti, i sali di Schüssler si assumono in pastigliette da sciogliere in bocca. Qui accanto, ecco i sali utili in questa stagione.

Lo zinco

Si prende in fiale e ti rimette subito in pista

Zinco

La maggior parte dei raffreddori è causata dall'azione del cosiddetto Rhinovirus, che prolifera nei seni nasali e in gola: il ***macrominerale zinco*** blocca la proliferazione del virus e lo fa letteralmente "sloggiare" dalle mucose della gola e del naso, riducendo la durata e la gravità dei tipidi disturbi di questa stagione, come il raffreddore e la faringite. Costituisce anche un'ottima cura pre-invernale, soprattutto per chi ha più di 65 anni ed è più incline alla carenza di zinco - perché stimola la produzione di globuli bianchi e svolge una marcata attività antibatterica in tutto l'organismo.

Per farne scorta

Per incamerare zinco, aumenta il consumo di semi di zucca, per esempio come spuntino a metà mattinata, ma evita i latticini perché ne riducono l'assorbimento.
Se sei soggetta ai raffreddori gioca d'anticipo assumendo regolarmente lo zinco in forma di oligoelemento, anche in combinazione con il rame: assumi a digiuno una fiala di zinco da 2 ml al giorno da versare sotto la lingua e lasciare assorbire per qualche minuto prima di deglutire. Così potrai garantire una presenza costante di "sentinelle" di zinco soprattutto sui tessuti della gola.

Sali di Schüssler

ECCO QUELLI PIÙ EFFICACI PER AFFRONTARE I MESI "CRITICI"

Natrium sulfuricum *(sodio solfato anidro)* ***è l'ideale se l'influenza ha già colpito. Stimolando il fegato e i reni, agisce in modo profondo e immediato sulle sindromi di origine virale, alleviandone i sintomi più pesanti come l'irritazione bronchiale, i dolori reumatici, la nausea e il vomito. È indicato nel caso in cui i disturbi siano aggravati dal clima freddo-umido, dalla stanchezza e dall'intossicazione. Sciogline 3 pastigliette sotto la lingua 3 volte al giorno fino a scomparsa del malanno.***

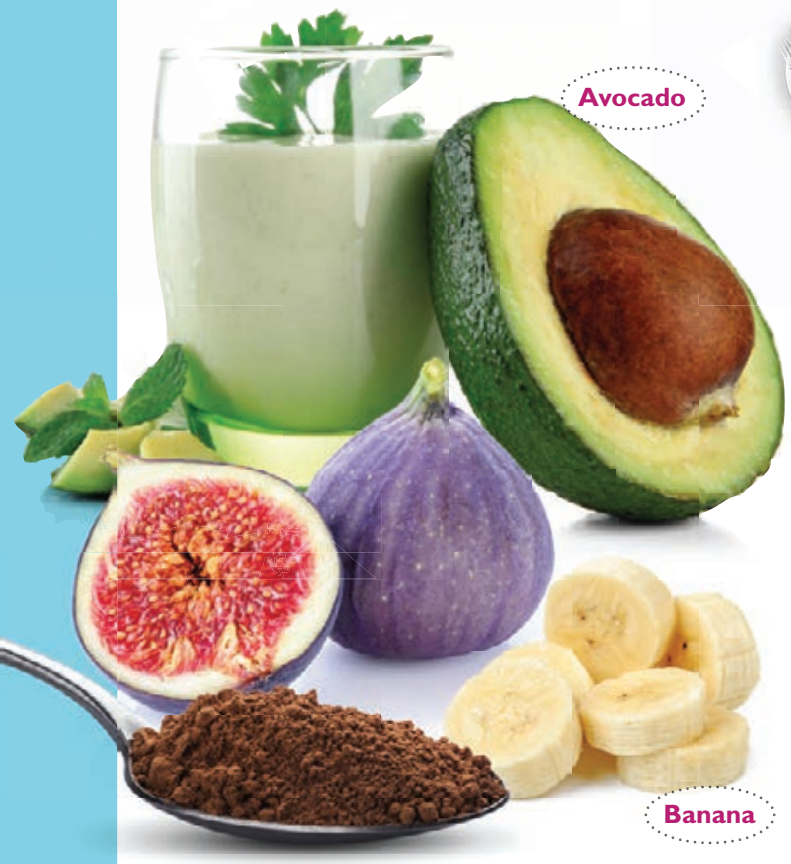
Ferrum phosphoricum *(fosfato di ferro)* ***è un vero e proprio elisir antinfiammazione che allevia rapidamente gli stati febbrili lievi, la sinusite, la bronchite e tutte le affezioni che coinvolgono i tessuti dell'apparato respiratorio. Sciogline 3 pastigliette sotto la lingua 3 volte al giorno fino a scomparsa del malanno.***

Kalium chloratum *(cloruro di potassio)* ***è invece consigliato per l'eliminazione del catarro e del muco in eccesso che ostruisce le vie respiratorie, e che si accumula molto rapidamente nella stagione più fredda. Fino a 3 pastigliette da sciogliere sotto la lingua 3 volte al giorno.***

Calcium phosphoricum *(fosfato acido di calcio)* ***è indicato per chi vuole uscire in fretta e al meglio da stati di convalescenza. È inoltre perfetto per irrobustire l'apparato scheletrico e favorire il trofismo osseo. Sciogli 4-5 pastigliette sotto la lingua 3 volte al giorno.***

Magnesio e potassio, i pilastri del benessere

Ecco due autentici minerali "tuttofare", da reintegrare soprattutto ai cambi di stagione e nei momenti in cui diventa più intenso lo stress, fisico e mentale



Il magnesio

Un elisir contro crampi, stipsi ed esaurimento

Si stima che oggi almeno una persona su due sia carente di ***magnesio,*** un macrominerale e una vera e propria colonna del benessere psicofisico che purtroppo non è neanche misurabile con una semplice analisi del sangue. Integrare il magnesio in inverno è fondamentale per diversi motivi. Innanzitutto protegge i vasi sanguigni che in questa stagione hanno particolarmente bisogno di sostegno per incrementare la circolazione e la temperatura interna. Il magnesio inoltre contribuisce a chelare l'ATP - o adenosina trifosfato - ovvero la "valuta" energetica della cellula che assicura un regolare transito intestinale e garantisce una corretta contrazione dei muscoli cardiaci. Per finire, il magnesio è importante per prevenire la SAD, ovvero il disordine affettivo stagionale, anche conosciuta come depressione d'inverno.

Attenzione ai sintomi da carenza

I sintomi più evidenti di un deficit di magnesio sono il mal di testa, la mancanza di appetito, la stanchezza e in casi più gravi crampi, pizzicore ai muscoli e gravi oscillazioni dell'umore. Non è necessario aspettare questi sintomi per introdurre un integratore di magnesio, che non prevede controindicazioni perché un eventuale - ma raro - eccesso viene smaltito tranquillamente dall'organismo senza effetti secondari. Per rafforzare il sistema immunitario e tutte le funzioni metaboliche puoi consumare per tutti i mesi invernali un integratore naturale di magnesio.

Avocado, banane e cacao reintegrano le scorte

Introduci il magnesio già a colazione con un frullato di avocado e banana cui aggiungere un cucchiaio di cacao in polvere. Un solo cucchiaio di cacao contiene oltre 30 mg di magnesio oltre che ferro, manganese, antiossidanti e triptofano, che ti assicurano energia e buonumore.

C'È UN INTEGRATORE PER OGNI DISTURBO

Di sali di magnesio in commercio ce ne sono di vario tipo, ognuno con la propria specifica azione. La formula tuttofare è quella che contiene cinque sali di magnesio: gluconato, ascorbato, succinato, ossido e citrato perché assicura una copertura completa per tutti i sintomi di un'eventuale carenza.
Ne basta una tavoletta al dì con acqua, preferibilmente durante la colazione

Magnesio bisglicinato ***Se soffri di affaticamento ma alla sera non riesci a prendere sonno scegli il magnesio bisglicinato: le due molecole di glicina aumentano la biodisponibilità del magnesio e assicurano un prolungato senso di calma e un dolce addormentamento: assumi al massimo 4 tavolette al giorno con un bicchiere d'acqua, preferibilmente durante il pasto serale.***

Magnesio pidolato ***Un altro magnesio altamente disponibile è il magnesio pidolato che, grazie all'acido pidolico, favorisce l'ingresso del magnesio nella cellula ma previene l'effetto lassativo. Prendine 2 tavolette al pasto al giorno con molta acqua.***

Magnesio citrato ***È il magnesio che si lega all'acido citrico; è indicato per chi ha bisogno di stimolare le funzioni metaboliche e la peristalsi allo stesso tempo: idrata l'intestino e allevia la costipazione. Una volta al giorno sciogline un cucchiaino da caffè in un bicchiere d'acqua tiepida e prima di bere attendi che la bevanda sia di nuovo limpida.***

Il potassio

Contrasta la ritenzione e previene il rischio-infarto

Non è vero che si tratta di un minerale da prendere solo quando fa caldo. Perché il ***potassio*** è fondamentale anche in inverno: intanto è necessario per il corretto funzionamento dei muscoli, anche quelli del cuore, tanto che regola il ritmo cardiaco e protegge da rischi di infarto. Il potassio, poi, partecipa alla trasmissione degli stimoli nervosi e modula la pressione arteriosa. Inoltre è coinvolto nel meccanismo che assicura l'approvvigionamento di nutrienti, a discapito invece delle tossine che così vengono eliminate e, come sappiamo, l'alimentazione invernale, povera di cibi freschi, contribuisce a un maggior accumulo di scorie; svolge un ruolo importante anche per combattere cellulite e gonfiori provocati dalla ritenzione idrica.

Sempre con acqua

Si assume in tavolette o bustine (una al giorno), da solo o associato al magnesio, e sempre diluito in molta acqua. Un'ottima soluzione per fare scorta di potassio è frullare il succo ottenuto spremendo 2 pere e tre coste di sedano con una banana. Bevi questo smoothie a digiuno una volta al giorno.

Selenio, ferro e silicio sono meglio di un vaccino

Ma non dimenticare il rame che, agendo in sinergia insieme agli altri tre minerali, ti rinforza contro i contagi, rinnova e nutre il sangue e ringiovanisce tutti i tessuti

Il ferro

È lui che tiene alte le difese immunitarie

Durante tutta la stagione invernale la diminuzione dell'esposizione alla luce solare e la minore attività fisica all'aria aperta rischiano di togliere vigore ed energia all'organismo, che quindi risulta molto più debole e fiacco. Questa perdita di tono energetico ha notevoli ripercussioni anche sul sistema immunitario che è quindi meno reattivo. Per scongiurare questo effetto e aumentare il tono energetico ricorri al ***ferro***, il minerale presente in quantità consistenti nel corpo umano, soprattutto a livello del plasma: per aumentarne la biodisponibilità, introduci nella dieta legumi ricchi di ferro disponibile, come le lenticchie, possibilmente cotte al vapore con poco condimento, e magari associate a una generosa porzione di verdure a foglia verde e topinambour bollito, anch'essi ricchissimi di questo minerale che migliora l'ossigenazione dei tessuti, nutre gli organi e spazza via la spossatezza.

Verdura verde

Sciroppo gluconato di ferro

Con la vitamina C

Chi soffre di anemia spesso è più sensibile al freddo e può integrare il ferro per diminuire questa spiacevole sensazione: basta una bustina di integratore di ferro in polvere al giorno sciolto in un bicchier d'acqua. Oppure prova misurino di sciroppo di gluconato di ferro e vitamina C, che ne aumenta l'assorbimento, alla sera insieme al pasto; riduci però il consumo quotidiano di tè e caffè, che ne inibiscono l'assorbimento.

Il selenio

Rigenera fegato e anticorpi

Un minerale utile se sei particolarmente soggetta alle infezioni, come raffreddore e influenza, e vuoi aumentare la produzione di anticorpi è il ***selenio***, il "super eroe" del sistema immunitario e l'alleato di fegato e pelle: per aumentarne l'assunzione attraverso l'alimentazione, puoi consumare fino a 3-4 uova alla settimana e 3 noci del Brasile come spuntino fino a tre volte a settimana, oltre che aumentare il consumo di aglio e cipolle.

Scudo anti virus

Se i livelli di selenio sono adeguati, per i virus è letteralmente impossibile proliferare e far la festa all'organismo: assumi una capsula al giorno di selenio organico con un bicchiere d'acqua per avere una copertura totale durante l'intera stagione invernale.

Il silicio

Il migliore amico di pelle, unghie, denti e capelli

Proteggi la pelle con il suo scudo naturale: il silicio. Da un lato stimola la produzione di nuovo collagene, e dall'altra crea un legame tra le proteine dell'epidermide che assicurano una efficace idratazione, un fattore cruciale per il naturale processo di riparazione della pelle. Comincia a farne scorta a tavola: almeno due volte a settimana consuma una zuppa d'orzo, avena e miglio integrale, tre cereali ricchissimi di questo minerale a cui avrai aggiunto qualche fetta di radice di bardana e una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

In forma colloidale

Per rafforzare ulteriormente unghie, denti e capelli assumi il silicio anche in forma di soluzione colloidale, che ne potenzia l'assimilazione: prova un misurino da 15 millilitri sciolti in un bicchiere di succo di frutta in qualsiasi momento della giornata per almeno due settimane.

IL RAME EVITA LE INFEZIONI E TI FA GUARIRE IN FRETTA

Quando i globuli bianchi circondano i batteri in caso di infezione, subito aumentano i livelli di rame per neutralizzare questi invasori minacciosi. Ecco perché un buon dosaggio di questo minerale è importante per non ammalarsi. Un consumo quotidiano di prugne secche, da gustare in macedonia o da frullare con un bicchiere di latte vegetale, è un buon modo per integrarlo nell'organismo.

Prova la versione in oligoelemento: basta una fiala di rame gluconato al dì oppure opta per la combinazione Oro-Argento-Rame che garantisce una copertura immunitaria completa per tutta la stagione con un costante livello di energia fisica che ti permette di godere anche della vita all'aperto.

Con calcio e manganese puoi dire addio ai dolori

Li trovi in abbondanza nei cavoli, nei broccoli e nei semi: sono fondamentali per rafforzare lo scheletro e per disinfiammare le giunture, anche in caso di artrosi

Il calcio

Contrasta l'impoverimento delle ossa e previene le fratture

La rarefazione ossea è un fenomeno più pronunciato in inverno: è quindi indispensabile garantire all'organismo una buona dose di ***calcio*** giornaliera per rafforzare l'apparato scheletrico, in particolare in menopausa. Abituati a mangiare una volta al giorno una zuppa a base di cavolo kale, broccoli e fagioli cannellini, ricchi di calcio e vitamina K (rimineralizzanti) e guarnisci con un cucchiaio di semi di chia che, oltre ad apportare il 20% della dose giornaliera di calcio, regalano fosforo e manganese, sali minerali che nutrono anche i tessuti articolari. *(S.B.)*

In tavolette

Prendi una tavoletta del preparato da far sciogliere completamente in bocca 3 volte al giorno per cicli di 20 giorni, ripetibili al bisogno: ti aiuterà a recuperare il tono energetico e a mantenere un metabolismo sempre attivo.

MANGANESE PER CARTILAGINI SANE

Se il freddo aumenta i dolori osteoarticolari, corri ai ripari con il manganese, un minerale traccia fondamentale per la salute delle ossa e delle cartilagini, in combinazione con il calcio e lo zinco, utile soprattutto in inverno quando l'osso va più soggetto a indebolimento e fratture. Mangia patate dolci e frutti di mare per aumentare la densità ossea e ai cereali del mattino aggiungi un cucchiaio di germe di grano, naturalmente ricco di manganese.

Se le giunture sono infiammate o soffri di una lieve artrosi scegli un integratore a base di manganese e condroitina che in azione congiunta riducono l'infiammazione e il dolore ad essa collegato: comincia con 2 capsule al giorno fino a tre settimane e scala poi a una capsula al giorno per incoraggiare la rigenerazione delle cartilagini consumate.

Le guide pratiche

I LIBRI

CIBI SI CIBO NO PER COLESTEROLO IPERTENSIONE E DIABETE

In edicola con Dimagrire dal 20 novembre

RIGENERA IL CERVELLO

In edicola con Salute naturale dal 26 novembre e con Riza psicosomatica dal 1 dicembre

L'ARTE DI ESSERE FELICI

In edicola con Riza psicosomatica dal 1 dicembre

In tutte le edicole

Puoi anche ordinarle a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (area shopping)

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni

Anno accademico 2018-2019

Inizio dicembre 2018

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;
- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.scuola-psicoterapia.riza.it

facebook

Riza - Scuola di Psicoterapia

L'ALIMENTAZIONE NATURALE

In ogni stagione i nostri esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che aumentano il tuo benessere

COSA FARE E NON FARE

Energia al top con noci, zuppe e pitaya
Alle tue macedonie aggiungi la pitaya (o frutto del drago), forziere di sostanze antifame e ipoglicemizzanti. E per un surplus di vitalità, scegli le noci pecan e le minestre detox.

PAG. 68

L'ALIMENTO DEL MESE

Grazie alle barrette, vinci fame e stipsi
Ideali come snack o come mini pasto, ti regalano vitamine, minerali e tante fibre. Sono a base di bacche antiossidanti e di farine gluten free, adatte anche a chi ha l'intestino sensibile...

PAG. 70

IL MENU NATURALE

Le ricette delle feste, golose e curative
Non è questo il mese della tavola "penitenziale"! E allora, prova le colazioni sveglia-energia, i tè speziati, i legumi neri e il panettone all'olio d'oliva. Ricchi di sapore e nutrienti.

PAG. 72

L'ORTO SUL BALCONE

Coltiva il melograno e sboccia la salute
Il frutto-simbolo delle feste cresce bene anche in vaso. I chicchi sono pieni di sostanze anti tumorali, e l'infuso preparato coi fiori abbassa la febbre.

PAG. 76

Sì Ritrova l'energia con noci, zuppe e frutto del drago

La pitaya

Tiene a bada la glicemia e in più evita l'indigestione

Nota come frutto del drago, la pitaya (*Hylocereus undatus*) cresce su di un cactus diffuso in Messico e in Guatemala. Si trova nei supermercati soprattutto nel periodo natalizio, e si usa per arricchire frullati e macedonie. Fonte di antiossidanti, ferro e calcio, abbassa i livelli di grassi e zuccheri nel sangue.

Aiuta a dimagrire - ***Hai esagerato a tavola? A fine pasto servi una macedonia di pere, mele, kiwi, mandarini, ananas e la polpa di un frutto del drago fresco, che aiuta a ridurre l'assorbimento calorico. Oppure aggiungi quello disidratato: si acquista in bustine.***

Le noci pecan

Rinforzano il cervello, la tiroide e le articolazioni

Queste noci saporite hanno il potere di riequilibrare l'attività della tiroide; infatti abbondano in proteine, rame e soprattutto in selenio, un antiossidante che regola il sistema endocrino e fa "girare" al meglio il metabolismo. Grazie alla presenza di acidi grassi monoinsaturi rigenerano i tessuti nervosi.

Contro l'osteoporosi - ***Se hai più di 50 anni, proteggi le tue ossa con quest'insalata proteica: affetta del cavolo rosso, aggiungi 5 noci pecan, 80 g di feta e, se vuoi, una pera a fettine. Per condire, usa un cucchiaino di olio di noci e qualche goccia di salsa di soia.***

Il minestrone

Rimette a posto lo stomaco quando è infiammato

Dopo aver pasticciato con cocktail e cenoni, sostituire un pasto con una minestra è l'ideale per sfiammare lo stomaco. Preparala con patate, carote, sedano, zucchine, erbette e una foglia di salvia tritata (aiuta la digestione) e arricchiscila con una manciata di amaranto, che ripulisce il tubo

Con la senape - ***Prima di servire la minestra, aggiungi un pizzico di senape in polvere: dà sapore ed è una scorta di vitamina C e soprattutto di B9, fondamentali per aumentare i globuli rossi e potenziare l'immunità nei confronti delle malattie virali.***

No Se a dicembre fai questi errori, a gennaio parti male

I PERICOLI DI STAGIONE

Alterare i naturali ritmi metabolici mangiando in maniera disordinata.

Aumentare in modo eccessivo il carico di alcol e calorie, che si accumulano nei tessuti epatici.

Esagerare coi cibi cotti e non introdurre la dose necessaria di fibre.

Il digiuno "preventivo"

Se lo fai prima di un'abbuffata, scateni l'acidità

Quando le tentazioni alimentari sono all'ordine del giorno, è sbagliatissimo saltare il pranzo per abbuffarsi a cena: così facendo, si finisce per alterare il metabolismo e, inoltre, l'astensione prolungata dal cibo può provocare acidità gastrica, meteorismo e fame nervosa.

Abbonda con i vegetali - ***Se hai in previsione una cena impegnativa, a mezzogiorno fai un pasto depurativo a base di insalate, centrifugati, frullati e macedonie. Accompagna i vegetali con una fonte proteica (uno yogurt o della ricotta): favoriscono la sazietà.***

Troppi vini e spumanti

Se eccedi con l'alcol il fegato protesta (e anche la bilancia)

Un bicchiere tira l'altro se si mangia in compagnia. Ma poi si dimentica che ogni bicchiere di vino contiene fino a 250 calorie e, se si aggiungono gli aperitivi, gli spumanti e i digestivi, si sfora sopra le mille calorie a pasto. L'alcol infiamma il fegato e, essendo fatto di zuccheri, fa anche ingrassare.

Il trucco dell'acqua - ***Prima di sederti a tavola, bevi a piccoli sorsi un bicchiere di acqua, che disseta e riempie lo stomaco. Un bicchiere e mezzo di vino rosso a pasto è ammesso, ma va bilanciato da 3 piccoli bicchieri d'acqua, da sorseggiare fra una portata e l'altra.***

Poca verdura cruda

Rischi di mandare in tilt la tua flora batterica intestinale

Con la scusa che fa freddo, in questo periodo spariscono dalla nostra dieta insalate e pinzimoni. Eppure la verdura fresca regala tante fibre che mantengono attivo l'intestino, minerali (soprattutto potassio, utile per i reni), vitamine e acqua, che compensa la tendenza a bere poco. Non fartela mai mancare!

Come antipasto - ***Inizia i pasti e i cenoni con una ricca porzione di ortaggi: ottime le insalatine di cavoli e verze con olio e limone, fonte di cellulosa depurativa e di zolfo utile per le ossa, e i pinzimoni di carote, finocchi e peperoni, da intingere in un poco di pesto.***

Grazie alle **barrette** vinci fame e stipsi

GLI SNACK DI ULTIMA GENERAZIONE, PERFETTI ANCHE PER SOSTITUIRE UN PASTO, SONO UN CONCENTRATO DI ANTIOSSIDANTI, FIBRE E MINERALI

Si ha sempre poco tempo per il pranzo, la mattina siamo sempre di corsa, non tolleriamo più il panino o la brioche del bar? Quando si va di fretta, anziché consumare cibi poveri di nutrienti è meglio gustarsi lentamente una barretta superfood. Anche quando si sta seguendo una dieta ipocalorica e vogliamo uno snack appetitoso che plachi subito la fame, ricorrere alla barretta è la soluzione più salutare. Abbinandola a una centrifuga di frutta e verdura, otteniamo un pasto completo. Le barrette di nuova generazione sono preparate con ingredienti di alto valore vitaminico, antiossidante ed energetico. Inoltre sono pressate a freddo, per preservare al meglio i valori organolettici degli ingredienti con i quali vengono preparate. Le farine utilizzate sono tutte gluten free e risultano più digeribili. I frutti scelti sono quelli con maggior potere antiossidante, in primis mirtilli e frutti rossi e soprattutto le bacche di goji, alimento anti aging per eccellenza, spesso combinate con datteri e anacardi, fonte di minerali e grassi buoni. ■ *(G.R.)*

Con i frutti energetici

Lamponi e ribes

Tutti i frutti rossi sono ricchi di antocianine, molecole che tengono sotto controllo la glicemia. In lamponi e fragole abbonda anche l'acido ellagico, potente anticancro, e la rutina, che aumenta la resistenza capillare. Nelle barrette spesso vengono aggiunti i mirtilli, utili agli occhi.

Gli anacardi

Fonte di aminoacidi, vitamine e acidi grassi insaturi, gli anacardi apportano zeaxantina, il carotenoide che previene la degenerazione maculare, e acidi oleico e linoleico, efficaci sul sistema cardiovascolare. Non manca il rame, utile per la sintesi di elastina e collagene e per la salute delle ossa.

Le bacche di goji

Le bacche di goji sono una fonte di agenti antiossidanti: rallentano la degenerazione cellulare, migliorano la circolazione sanguigna, riequilibrano colesterolo e pressione. Considerate un vero e proprio superfood, le goji sono annoverate tra gli alimenti con maggior proprietà antitumorali.

Le farine proteiche

Sono tutte gluten free e saziano senza gonfiare

SE ABBINI L'ACQUA AIUTI L'INTESTINO
Le farine presenti nelle barrette, messe a contatto con acqua o altri liquidi si gonfiano e favoriscono la peristalsi: ecco perché, quando le mangi, devi bere tanto.

Con la frutta
Vuoi aumentare l'efficacia saziante della barretta? Gustala con una macedonia o un frutto fresco, ricchi di fibre detox e anti fame

Il grano saraceno

Il grano saraceno è ricco di triptofano e lisina. Il primo, precursore della serotonina, agisce a livello neurologico tonificando l'umore. La lisina fissa il calcio nelle ossa e migliora la tenuta del connettivo.

La quinoa

Contiene betaina e riboflavina, sostanze che proteggono il DNA e frenano l'invecchiamento delle cellule. Oltre alle vitamine del gruppo B, la C e la E, la quinoa fornisce anche magnesio, che alza il tono dell'umore e previene l'ipertensione.

Il miglio

Molto energetico, il miglio è ricco di selenio (che rigenera capelli, unghie e pelle) e di preziosi nutrienti come la colina, la lecitina e la niacina. Il miglio è un cereale alcalinizzante: regolando l'acidità del pH organico, contrasta le infiammazioni.

L'amaranto

Anche l'amaranto contiene proteine e una buona dose di aminoacidi (soprattutto lisina). Esercita un'azione detox sull'organismo in quanto rallenta l'assorbimento degli zuccheri nel sangue e dei grassi in eccesso. Ricco di fibra, rigenera il colon.

Le ricette di **Natale**? Sostanziose e curative

ANCHE NEL PERIODO PIÙ "PESANTE" DELL'ANNO PUOI CONCEDERTI PIATTI APPETITOSI MA SALUTARI. COMPENSANDO EVENTUALI STRAPPI CON I TRUCCHI TAGLIA-CALORIE

Cosa sarebbe Natale senza i pranzi, le cene, gli incontri con gli amici? I festeggiamenti sono l'occasione per stare con le persone care ed è tempo di iniziare a pensare a un menu che non costringa, poi, a periodi di "pentimento". Sceglierne uno light è possibile grazie a ricette leggere che non fanno eccedere con grassi, zuccheri e calorie. Quindi, per goderti il Natale in ottima forma e senza sentirti troppo appesantita, prepara piatti "coi fiocchi" che accontentino tutti. Se vuoi, puoi ricorrere anche a carni magre, come quelle di pollo e tacchino, oppure a pesci e crostacei ricchi di Omega 3. In questo periodo è più che lecito! *(M.V.)*

LA MIA SPESA

Cosa metto in dispensa...

Fiocchi di avena, yogurt greco, tè verde, lamponi, kiwi, mandaranci, mele rosse, miele, barbabietole cotte, avocado, zucca, funghi, mandorle, gamberetti, lime, erba cipollina, salmone fresco e affumicato, ceci neri, scampi, alga kombu, nocciole, cavolfiore, spinaci, farina di riso e di grano saraceno, semi di papavero, cacao amaro, cioccolato fondente, panettone all'olio extravergine di oliva, tè alla cannella, caprino, olive nere e taggiasche, melagrana, finocchi, arance, cicoria, peperoncino, panna vegetale o di soia.

La colazione

Una super-colazione per affrontare i preparativi

- *Una tazza di tè verde*
- *Una ciotola di fiocchi di avena con yogurt greco, lamponi, kiwi, mandaranci, mele, succo d'arancia e un po' di miele.*

TI FA BENE PERCHÉ...

L'avena è ricca di fibre e ha un indice glicemico basso che ti sosterrà fino all'ora dello spuntino o di pranzo.

Questo mix è ideale per sfruttare al massimo la frutta di stagione ricca di vitamina C, essenziale per le difese immunitarie e l'elasticità della cute. L'effetto curativo è potenziato dalla presenza dei lamponi, diuretici e ricchi di fibre. Contengono anche loro elevate quantità di vitamina C e acido ellagico, un antiossidante che sembra inibisca lo sviluppo di tumori gastrointestinali.

Lo spuntino

Semi e frutta rossa, riserva di fibre e calcio

- *Un muffin di farina di riso e di grano saraceno con mandorle e semi di papavero.*
- *Un centrifugato di mela rossa e melagrana.*

Oltre a soddisfare il palato, questi dolcetti sono ricchi di vitamine del gruppo B, sali minerali e fibre, che aiutano regolarizzare l'intestino. I semi di papavero sono un concentrato di calcio importante per le ossa, così come lo sono anche le mandorle. Da recenti studi, poi, le mandorle sarebbero anche in grado di combattere il grasso addominale e di alzare i livelli di colesterolo buono.

TI FA BENE PERCHÉ...

La centrifuga di mela e melagrana ha una doppia azione protettiva, sul cuore e sul colon. Tannini e pectine presenti nei due frutti sono disintossicanti.

Il pranzo

Il primo vegetariano non pesa sullo stomaco

Come antipasto servi dei bicchierini con gamberetti e crema di avocado al lime ed erba cipollina con un flûte di Bellini (è ipocalorico). Di primo, prova le ***lasagne "arcobaleno"***. Per secondo, proponi spiedini di salmone al pepe rosa con insalata di finocchi, arance e olive taggiasche.

TI FA BENE PERCHÉ...

La barbabietola è ricca di minerali, tra cui il ferro, e di vitamine, specialmente quelle del gruppo B, che fanno bene a pelle e umore.

Lasagne "arcobaleno"

- **INGREDIENTI** *(per 4 persone)*

20 quadrotti di pasta fresca da lasagne
400 g di barbabietole rosse già cotte
½ cipolla, una confezione di panna veg
Mezza zucca piccola a dadini
5-6 manciate di spinaci
4 cucchiai di grana grattugiato

- **PREPARAZIONE**

Salta in padella le barbabietole a dadini con un filo d'olio e la cipolla; a parte, fai stufare la zucca con poco olio, regolando di sale e pepe. Sbollenta gli spinaci, strizzali bene e frullali. A parte, lessa la pasta da lasagne, mettine uno strato in una teglia, versa la zucca, un velo di panna e una grattugiata di grana; fai un altro strato, aggiungi spinaci, panna e formaggio; termina con altra pasta e barbabietole. Spolverizza di formaggio e inforna.

La merenda

Con il panettone all'olio la bilancia non protesta!

TI FA BENE PERCHÉ...

Il panettone all'olio di oliva è ricco di polifenoli, di vitamina E, uno dei più potenti antiossidanti, e di acido oleico, che ripulisce il sangue.

- *Una fetta di panettone all'olio extravergine di oliva.*
- *Una tazza di tè alla cannella.*

Pausa pomeridiana invernale? Il panettone! Sceglilo all'olio extravergine di oliva ed eviti di introdurre grassi "pesanti" da digerire. Accompagnalo a una tazza di tè alla cannella, che regola la glicemia e fa assorbire meno calorie.

La cena

Una "bomba" di proteine per muscoli, nervi e pelle

Come aperitivo, proponi dei blinis integrali con panna veg e salmone affumicato. Prosegui con una ***crema di ceci neri con scampi***. Per secondo, insalata con cavolfiore arrosto, caprino, olive e melagrana con della cicoria al peperoncino saltata in padella. Termina con una crostata alle mele rosse. ■

Crema di ceci neri con scampi

- **INGREDIENTI** *(per 4 persone)*

250 g di ceci neri lessati (100 g secchi), 800 g di scampi, 2 foglie di alloro, timo, 3 cm di alga kombu, 4 cucchiai di olio d'oliva, 200 ml di brodo vegetale, sale e pepe.

- **PREPARAZIONE**

Metti a bagno i ceci per 12 ore e scolali. Falli bollire un'ora con l'alloro e l'alga kombu ammollata nell'acqua fredda. Regola di sale a metà cottura; scolali, conservando dell'acqua di cottura, ed elimina l'alloro e l'alga. Frulla i ceci con poco brodo. Fai saltare gli scampi con l'olio e il timo, e infine servili con la crema.

Il decotto

La tisana "dolce sonno"

Puoi alleviare la fatica delle giornate più intense di questo periodo e tenere a bada lo stress che, di certo, avrà subito un'impennata. Come? Preparando una tisana che ti aiuti a fare sogni d'oro.

■ **PREPARAZIONE** - ***Utilizza un mix composto da 30 g di tiglio, 30 g di fiori di arancio, 30 g di melissa, 10 g di camomilla. Metti in infusione 1 cucchiaio di miscela in acqua bollente per 10 minuti, poi filtra e bevi subito prima di andare a dormire. Se ti piace, aggiungi anche 1 cucchiaino di miele. Buonanotte!***

TI FA BENE PERCHÉ...

I ceci neri sono molto proteici e apportano sali minerali (ferro, potassio, calcio, fosforo, magnesio) e vitamine (B, C, E, K).

Se coltivi il **melograno** fai sbocciare la salute

GRAZIE AL CONTENUTO DI VITAMINA C E TANNINI, I FRUTTI DI QUESTO ARBUSTO MEDIORIENTALE RINGIOVANISCONO CUORE, PELLE E ARTICOLAZIONI

Se c'è una pianta leggendaria che in quasi tutte le Tradizioni viene considerata al pari di un portafortuna, questa è di sicuro il melograno: un arbusto ornamentale, meglio noto col nome botanico di *Punica granatum*, che fruttifica con l'arrivo dei primi freddi fino a tutto gennaio, portando a maturazione le sue grosse bacche che terminano con una curiosa protuberanza a forma di corona. Le melagrane sono piene di grani rossi, brillanti e succosi (si chiamano tecnicamente "arilli"), che hanno un sapore asprigno e si possono trasformare in una gradevole bevanda con l'ausilio di una centrifuga.

Citato sia dalla Bibbia che dal Corano come emblema di fertilità, il melograno è un piccolo albero bello da regalare e facile da coltivare, in terra piena ma anche in un vaso di coccio capiente. Con un'unica accortezza: andrà tenuto in un angolino riparato del terrazzo e in primavera fra le foglie verdi e lucide sbocceranno i fiori, rossi o screziati, che all'inizio sembrano delle pere in miniatura.

L'infuso di fiori per la febbre

Anticamente queste corolle venivano utilizzate per la preparazione di infusi da bere ben caldi per abbassare la febbre ma, sotto il profilo terapeutico, il vero "campione" di virtù è il frutto: ricco di vitamine (A, C e del gruppo B) e minerali (potassio e fosforo), rinforza il sistema immunitario e, grazie ai suoi flavonoidi, è un alimento perfetto per preservare l'elasticità dei vasi sanguigni e prevenire le malattie cardiovascolari. *(Fiammetta Bonazzi)*

PER TUTTO L'INVERNO SULLA FRUTTIERA

Dona allegria (e tanta fortuna)

Le melagrane sono belle da tenere in casa: sopra un piatto o una fruttiera, riempiono l'atmosfera di allegria. Gli Ebrei ricamavano la sagoma delle melagrane sulle facciate dei templi: ritenevano infatti che i semi del frutto fossero sempre 613, come le prescrizioni della Torah, e scolpivano melagrane in argento da usare come custodia per i rotoli dei testi sacri.

Il succo

Regala sprint a tutto l'organismo

Il succo di melagrana, che contiene il quadruplo della vitamina C delle arance, si trova già pronto in erboristeria o si prepara in casa centrifugando i semi dei frutti freschi privati della parte bianca (che ha un sapore amaro). Bevi per tutto il mese di dicembre, la mattina a digiuno, un bicchierino di succo puro di melagrana o assumi una compressa del suo estratto secco: ti sentirai più in forze e la pelle sarà più pulita e luminosa.

Gustala in insalata, così tonifica fegato e stomaco

Come contorno per i piatti di carne o di pesce, prendi dell'insalata mista, 4-5 cuori di carciofo e affettali, poi aggiungi i chicchi di una melagrana, qualche noce, un filo d'olio e un cucchiaino di succo di limone. Ottieni un'insalata vitaminica e depurativa, che stimola la digestione.

Nella macedonia stimola il rinnovamento cellulare

Prova i chicchi di melagrana con gli agrumi, i kiwi, qualche fettina di mela, 5-6 mandorle, un cucchiaino di miele e un pizzico di cannella: otterrai un dessert che attiva il rinnovamento cellulare e migliora l'attività metabolica.

Come si coltiva la pianta in vaso

IL TERRENO

Il melograno, di cui esiste anche la versione nana, è un arbusto che si può coltivare anche alle nostre latitudini. L'alberello giovane, che si acquista nei vivai, va travasato in primavera e collocato in posizione soleggiata; tollera temperature fino a -10° C.

L'ANNAFFIATURA

Il terriccio, ricco e drenato, va irrigato regolarmente da aprile fino a tutto agosto, mentre le annaffiature vanno diradate se fa tanto freddo; a fine inverno si fa una decisa potatura, per favorire la nuova vegetazione ed eliminare i rametti deboli.

LA RACCOLTA

Le melagrane maturano in autunno e, per evitare che la buccia si spacchi a mano a mano che s'ingrossano, occorre torcerne il peduncolo intorno a settembre, riducendo così l'afflusso di linfa. Così si otterranno frutti più integri e succosi.

Le riviste RIZA
che trovi in edicola

Psicologia e benessere

Alimentazione e dimagrimento

Cure naturali e rimedi verdi

Puoi anche ordinarle a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (area shopping)

LA COSMESI NATURALE

I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

I CONSIGLI ANTIAGE

Con acero e thuja levighi e "rimpolpi"
Vuoi una pelle più tonica e senza imperfezioni? Affidati alle ricette di bellezza della sciamane del Canada, preparate con i succhi dei grandi alberi.

PAG. 80

CURE VERDI PER LA PELLE

I benefici dell'olio di nocciola
Protegge la cute dal freddo, la nutre in profondità. E fa bene anche ai capelli tinti o sfibrati.

PAG. 84

VINCERE LA CELLULITE

Fai i bagni aromatici e sei subito leggera
La stagione invita alle immersioni nell'acqua arricchita con estratti di fiori, erbe ed alghe: approfittane per depurati e smaltire i chili in più.

PAG. 86

Con **acero** e **thuja** levighi e "rimpolpi"

DA SECOLI LE ABORIGENE CANADESI SI AFFIDANO A SUCCHI E TINTURE D'ALBERO PER RIGENERARE LA PELLE SPENTA

Con la pelle matura bisogna essere molto costanti nelle cure perché ogni gesto di attenzione ne migliora la salute e la "tenuta", soprattutto in questa stagione che tipicamente accelera l'impoverimento dello strato cutaneo più superficiale e lascia tracce evidenti a inizio primavera. Questo mese, allora, impareremo a guidare la nostra cute attraverso un vero e proprio percorso curativo ispirato alla saggezza delle donne aborigene del Canada, che per secoli hanno utilizzato le erbe naturali di questo continente sterminato all'interno di quella che loro chiamano la "ruota di medicina": un metodo fisico e spirituale in grado di ristabilire forza, armonia ed equilibrio anche nel nostro organo più esposto e vulnerabile, e cioè la pelle.

Vera linfa di giovinezza

Lo sciroppo d'acero si ottiene dalla linfa dolce estratta dalla corteccia degli aceri che crescono in Quebéc. Diversi popoli indigeni l'hanno utilizzata molti secoli prima dell'arrivo degli europei per cucinare, conservare le carni e curare diversi disturbi. Lo sciroppo, oltre a essere un delizioso dolcificante naturale, è un vero e proprio nettare di giovinezza per via del suo contenuto di manganese, riboflavina, zinco e calcio disponibile, in azione congiunta con le sue proprietà antibatteriche che lo rendono un valido aiutante nella difesa della pelle sensibile, che con il gelo e le intemperie patisce maggiormente la stagione fredda.

Per le rughe marcate

Usa le gocce di cedro bianco

In Canada cresce lungo i bordi rocciosi dei fiumi e la chiamano anche "arbor vitae", ovvero l'albero della vita: la thuja, o cedro bianco, è una delle quattro piante fondamentali nella ruota di medicina in cui viene associata al punto cardinale del Nord e utilizzata da sempre per molte problematiche cutanee, come verruche o papillomi. La thuja esprime anche una certa azione antiossidante: grazie alla macerazione degli aghi freschi si ottiene una tintura madre ricca di vitamina C, molto efficace per levigare e riempire le linee intorno agli occhi e alle labbra.

Mai puro
Come tutti gli oli essenziali, anche quello di cedro non si applica mai puro sulla pelle

Va diluito nell'olio di rosa canina

Sciogli 7 gocce di tintura madre di thuja e una goccia dell'aromatico olio essenziale ricavato dalla stessa pianta in un cucchiaino di olio di rosa canina spremuto a freddo, un altro tipico prodotto delle montagne canadesi ricchissimo di acidi grassi essenziali che rafforzano la barriera protettiva dell'epidermide. Massaggia delicatamente con la punta delle dita imprimendo un leggero movimento circolare nelle zone interessate. Applica l'unguento mattina e sera per 10 giorni e vedrai sparire le linee sottili e riempirsi i solchi più profondi.

Rosa canina

Dalle foglie

L'alternativa al botulino!

All'Università del Rhode Island si è scoperto che l'estratto di foglia dell'acero rosso potrebbe essere una valida alternativa al botox: le foglie contengono gallotannini ricchi di glucitolo-core (Gcg), che bloccano l'attività dell'elastasi, l'enzima responsabile della distruzione dell'elastina. Saranno quindi presto in commercio creme a base di estratto d'acero in grado di svolgere una reale azione di lifting.

APPLICA QUESTA MASCHERA

La mattina mescola un cucchiaio tiepido di latte, un cucchiaio di sciroppo d'acero bio e 3 cucchiai di polvere (amido) d'avena. Applica il composto sulla pelle del viso pulita e lascia agire per 20 minuti. Puoi anche massaggiare per qualche minuto per ottenere un delicato effetto scrub, ottimo se la cute è infiammata. Quando senti che la pelle "tira", puoi lavarla con acqua tiepida. Questo trattamento rifornisce l'epidermide di antiossidanti che contrastano i radicali liberi ma permette anche alla pelle di trattenere più efficacemente l'acqua durante la giornata, migliorando l'idratazione.

Polvere d'avena

La polvere di **salice** schiarisce le macchie

In sinergia
Potenzia l'azione antiage del salice combinanolo con menta e rosmarino

Rosmarino

Un'altra presenza tipica del paesaggio canadese è il salice bianco (*Salix alba*): una ricerca del 2010 ha riportato che la salicina, abbondante nella corteccia, è in grado di ridurre l'impatto del tempo sulla pelle, rallentando la comparsa delle rughe, affinando i pori e donando una nuova radiosità al viso già in una settimana di utilizzo. Inoltre il salice è ricco di alfaidrossiacidi naturali che esfoliano delicatamente e rinnovano lo strato più superficiale dell'epidermide.

NEL TONICO RASSODANTE

Metti a bollire a fuoco basso 2 tazze d'acqua con 2 ramoscelli di rosmarino fresco, qualche foglia di menta e mezza tazza di corteccia di salice bianco essiccata che puoi trovare in erboristeria. Lascia che l'acqua si riduca della metà e spegni il fuoco. Fai raffreddare e poi filtra. Aggiungi 3 cucchiai di aceto di sidro di mele e trasferisci il liquido in una bottiglietta con beccuccio vaporizzatore. Nebulizza sul viso e sul collo al mattino e alla sera, dopo averli puliti con un detergente delicato. Questo tonico rinvigorisce e rende elastica la pelle, mentre i tannini e i flavonoidi presenti nel rosmarino e nel salice agiscono in maniera combinata rilasciando potenti antiossidanti ad azione rivitalizzante e anche schiarente. (S.B.)

Usalo in capsule

Scioglie le tensioni localizzate e riduce l'iper pigmentazione

L'integratore di salice bianco è un rimedio portentoso in caso di dolori articolari. Prendi una capsula di polvere di corteccia di* Salix alba *al mattino e una alla sera con un bicchiere d'acqua, sempre a stomaco pieno: migliori la mobilità, riduci gli stati di tensione localizzata e ti ritrovi anche con una pelle più chiara e pulita.

Salix alba

Gemme "pelose"
Sono tipiche del salice: raccoglile e strofinale sul viso come coccola antiage

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione
Anno Accademico 2018-2019

Dato l'alto numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

DATE D'INIZIO

MILANO	BOLOGNA, ROMA E TORINO	VERONA
12 gennaio 2019	19 gennaio 2019	26 gennaio 2019

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SIMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Pagabile anche in 10 comode rate mensili da euro 216,50 a tasso zero

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 2165, IVA inclusa.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - www.scuola-naturopatia.riza.it

Usa l'**olio di nocciola** e il tuo viso... fa festa!

RICCO DI VITAMINA E E DI ACIDI GRASSI, RISTRUTTURA, NUTRE E ILLUMINA LA CUTE E LA PROTEGGE DAL FREDDO

È più fluido del ben più noto olio di mandorle dolci e penetra più facilmente e profondamente nella pelle. Inoltre è ricchissimo di antiossidanti, vitamina E e polifenoli, che lo rendono indispensabile per un'efficace beauty routine antiage. E ha anche il vantaggio di essere 100% italiano. Scopri insieme a noi tutti i benefici dell'olio di nocciola e come usarlo per avere un viso bello e levigato con un trattamento urto prima delle feste.

PER IL VISO

Ogni giorno per la pulizia

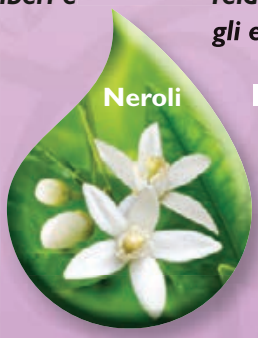
Prova a sostituire il classico latte detergente: versane qualche goccia su un dischetto di cotone e applicalo sul viso con movimenti circolari. Puoi usarlo come struccante o come semplice tonico dopo aver rimosso il make up.

Il massaggio antiossidante

Un piccolo massaggio con l'olio di nocciola a fine giornata può rallentare il processo di invecchiamento, neutralizzando i radicali liberi e ritardando la formazione delle rughe.

FAI COSÌ

Mescola 4 cucchiai di olio di nocciola, un cucchiaio di olio di rosa mosqueta, 5 gocce di essenza di geranio, 5 di rosa e 5 di neroli, in un flaconcino con contagocce. A sera, applica qualche goccia del mixsu viso, collo e décolleté.



Per il contorno occhi

Grazie all'elevato quantitativo di acidi grassi essenziali come l'acido linoleico, l'olio di nocciola reidrata la cute sottile intorno agli occhi e riduce gli eventuali aloni di borse e occhiaie.

FAI COSÌ

Mescola in una ciotolina un cucchiaio di olio di nocciola con 2 gocce di essenza di lavanda e un cucchiaino di olio di borragine. Sul contorno occhi pulito e inumidito, applica poche gocce del composto, massaggiando fino a completo assorbimento.

ANCHE SUI CAPELLI

Li rende folti e setosi dalle radici alle punte

L'olio di nocciola è un elisir di bellezza anche per i tuoi capelli. Se l'inverno li ha resi secchi e danneggiati, puoi massaggiarli con l'olio di nocciola dopo lo shampoo, ancora umidi, e procedere poi con il consueto styling. Così i capelli saranno nutriti, sani e lucenti, ringiovaniti dalle lunghezze alle punte. Per un trattamento d'urto, puoi fare un impacco, avvolgerli in un turbante, e tenerli in posa per una notte intera.

Prima della tinta

L'olio di nocciola è prezioso anche nel caso in cui tu sia solita tingere i capelli. Non a caso, è spesso utilizzato dalle aziende produttrici di tinture naturali per capelli (insieme a miglio, vinaccioli, betulla) poiché prolunga la tenuta del colore e offre una protezione extra a cuoio capelluto e lunghezze.

Usa l'olio di nocciola anche come coccola prima di procedere con la tinta fai-da-te: massaggiane poche gocce sulla cute, vicino all'attaccatura dei capelli attorno al viso, prima di procedere con l'applicazione della tua tinta: contribuirà a creare un film protettivo contro eventuali schizzi di colore.

Olio di vinaccioli

UN ALLEATO DI BELLEZZA

La nocciola è una delle varietà di frutta secca più ricche di vitamina E, l'antiossidante per eccellenza dell'epidermide. È ricchissima di acidi grassi essenziali, che penetrano in profondità e nutrono efficacemente la cute. L'olio si ottiene dalla spremitura a freddo delle nocciole sgusciate. procedimento che permette di mantenere integre tutte le caratteristiche organolettiche. Occorrono 2,5 kg di nocciole per estrarre un litro di olio, dall'aroma delicato e dal colore tendente al giallo ambrato. Fra l'altro, quello di nocciola è un olio tuttofare: in cucina, puoi usarlo per condire a crudo insalate, zucca cotta al vapore o verdure al forno. In cosmesi naturale, vista l'altissima percentuale di antiossidanti e flavonoidi e la piacevole texture di olio secco che lascia sulla pelle, trova uno straordinario impiego come elisir di bellezza ad azione immediata.

a cura di Nina Gigante,
Holistic nutritionist,
Health coach and Medicinal chef,
studiosa di medicine orientali

Un bagno **aromatico** e

UN'IMMERSIONE IN UNA VASCA IMPREZIOSITA CON ESTRATTI D'ERBE, FRUTTA E PROFUMI MIGLIORA IL DRENAGGIO E TI LIBERA DA ADIPE E RITENZIONE

(a cura di Nina Gigante, *Holistic nutritionist, Health coach and Medicinal chef, studiosa di medicine orientali*)

Sali, erbe, oli essenziali: le combinazioni sono infinite, il risultato ugualmente straordinario. Del resto, è il sogno di tutte: immergersi, a fine giornata, in una vasca d'acqua calda e profumata e uscirne rilassate, luminose e … più leggere! Oltre alle tensioni della giornata lavorativa, hai lasciato andare nella vasca liquidi, ristagni, tossine in eccesso. Se ti sembra fantascienza, preparati a cambiare idea: grazie all'aiuto di alcune portentose piante, alcune delle quali sono già sicuramente nella tua dispensa e sfruttando a tuo vantaggio il principio chimico-fisico dell'osmosi, puoi trasformare il bagno della sera nella tua arma vincente contro la cellulite.

Acqua calda, ma non troppo

Ricorda che un'acqua bollente o comunque troppo calda (superiore alla temperatura corporea) ha un effetto ipotensivo e rischia di abbassare troppo la pressione sanguigna, affaticando la circolazione periferica e indebolendo i capillari. L'ideale in questi casi è un'acqua tiepida-caldina: appena sopra la temperatura corporea è rilassante, appena al di sotto dei 37 °C, è invece tonificante ed energetica. Se scegli un bagno serale rilassante, assicurati di stimolare la circolazione superficiale alternando, subito prima di uscire, con il doccino, getti di acqua tiepida a getti più freddi su piedi e polsi, per stimolare l'elasticità dei capillari e renderli più tonici.

ti senti più leggera

CERCA LA RICETTA CHE FA PER TE

CONTRO I CUSCINETTI

Aggiungi oli di geranio e neroli

In questo bagno, l'olio essenziale di geranio stimola la circolazione e sgonfia le gambe, mentre l'olio di neroli dona elasticità alla pelle e contrasta eventuali smagliature. Inoltre, gli oli essenziali trasmettono messaggi chimici al cervello, utili per migliorare il tono dell'umore, dare energia, rilassare o conciliare il sonno: in questo caso, sono entrambi energizzanti, quindi evita di fare questo bagno prima di andare a dormire.

COSA SERVE

Un chilo di sale marino integrale, 5 gocce di olio essenziale di geranio, 5 gocce di olio essenziale di neroli.

FAI COSÌ

Versa nella vasca da bagno riempita d'acqua calda 3 kg di sale marino integrale e smuovi l'acqua assicurandoti che i cristalli si sciolgano. Aggiungi gli oli essenziali e immergiti per 30 minuti. Esci lentamente dall'acqua (il caldo abbassa la pressione), avvolgiti in un telo e resta stesa per almeno 10 minuti.

PER DIMAGRIRE

Prova spirea e pompelmo

L'olmaria (Spirea ulmaria) è una pianta fortemente diuretica, ricca di salicilati e dotata di effetti antinfiammatori e drenanti. Ecco perché funziona molto bene quando ti senti gonfia e appesantita, cosa che accade più spesso in questa stagione: un bagno con l'olmaria è l'ideale anche per rimodellare le gambe. L'aggiunta del sale e dell'olio di pompelmo, inoltre, favorisce lo smaltimento dei depositi di grasso sottocutaneo e leviga la pelle.

COSA SERVE

Un chilo di sale marino integrale, 250 g di foglie di olmaria, 5 gocce di olio essenziale di pompelmo, 3 litri di acqua.

FAI COSÌ

Fai bollire a fuoco lento e recipiente coperto le foglie di olmaria in 3 litri d'acqua per mezz'ora. Filtra, strizzando a fondo il composto vegetale, e versa il decotto nell'acqua calda (a 37 °C) del bagno. Aggiungi l'olio essenziale di pompelmo. Immergiti per 20 minuti, quindi tampona con un asciugamano asciutto.

Aggiungi l'amido se la cute è irritata

Soffri di arrossamenti, magari dietro le ginocchia e nell'incavo delle braccia? Versa nell'acqua del bagno 2-3 cucchiai di amido di riso: è lenitivo e calmante.

Alghe e fiori calmanti smuovono le tossine

Ecco altre due "formule da bagno" da provare per sciogliere le scorie acide profonde, quelle che creano infiammazione e che, se non vengono eliminate, si trasformano in grasso e cellulite.

PER RASSODARE

Usa quercia marina e limone

La quercia marina, anche nota come Kelp o Fucus, è un'alga marina, di cui si utilizza il tallo e che contiene molti oligoelementi, tra i quali lo iodio, vitamine, polifenoli, tannini, steroli e mucillagini, fondamentali per incrementare il metabolismo cellulare, sciogliere i grassi localizzati e stimolare il processo osmotico svuota ristagni.

COSA SERVE

500 g di quercia marina, 5 gocce di olio essenziale di maggiorana e limone, 3 litri d'acqua, un chilo di sale marino integrale.

FAI COSÌ

Fai bollire a fuoco lento, con il coperchio, la quercia marina in 3 litri d'acqua per un'ora. Filtra, strizzando a fondo le foglie. Quindi versa nell'acqua calda (37-38°C) del bagno. Unisci il sale e le essenze e resta in immersone 20 minuti.

COME TERAPIA DETOX

Affidati a salvia e lavanda

La salvia è fra le piante più indicate per contrastare la ritenzione idrica. Consigliata per sciogliere i blocchi emozionali e mentali, agisce a livello sottile anche sugli accumuli di ristagni che, per le medicine orientali, sono emanazione fisica degli stati di stress. Il timo, dal canto suo, aiuta a stimolare la circolazione superficiale, mentre la lavanda rilassa, sfiamma e predispone al riposo, che ha effetti rigeneranti a livello epidermico.

COSA SERVE

50 g di salvia tritata, 50 g di timo, 50 g di rosmarino tritato, 50 g di lavanda sminuzzata, un chilo di sale, un litro d'acqua.

FAI COSÌ

In una pentola capiente, porta a bollore l'acqua. Versala bollente sul mix di erbe sminuzzate. Lascia in infusione coperto per mezz'ora. Filtra e versa il tutto nella vasca, riempita con acqua tiepida. Unisci il sale e rilassati nel bagno per mezz'ora.

I CORSI DI RIZA

Rimedi floreali

Condotto da M.Zanardi e F. Vallarin

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona	• 9-10 febbraio, 9-10 marzo, 13-14 aprile 2019
Torino	• 30-31 marzo, 25-26 maggio, 22-23 giugno 2019

€ 730 (Iva inclusa)

Ayurveda e Massaggio ayurvedico

Condotto da D. Arena

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano	• 19-20 gennaio, 23-24 febbraio, 23-24 marzo 2019

€ 730 (Iva inclusa)

Lettura del corpo in psicosomatica

Conduttori: B. Bertato, P. Fornari, M. Montalto

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano	• 13-14 aprile , 25-26 maggio, 22-23 giugno 2019
Roma	• 6-7 aprile, 4-5 maggio, 15-16 giugno 2019

€ 730 (Iva inclusa)

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Torino	• 12-13 gennaio, 9-10 febbraio, 9-10 marzo, 6-7 aprile, 1-2 giugno 2019
Bologna	• 26-27 gennaio, 16-17 febbraio, 2-3 marzo, 18-19 maggio, 6-7 luglio 2019

€ 1360 (Iva inclusa)

Tecnica craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano	• 19-20 gennaio, 23-24 febbraio, 23-24 marzo, 13-14 aprile, 4-5 maggio 2019

€ 1360 (Iva inclusa)

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione pressol'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

CORSI BREVI

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Milano	• 6-7 aprile 2019
Roma	• 6-7 luglio 2019
Torino	• 6-7 luglio 2019

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Bologna	• 4-5 maggio 2019

€ 242 (Iva inclusa)

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ	DATE
Roma	• 15 dicembre 2018
Milano	• 12-13 maggio 2019
Bologna	• 6/7 luglio 2019

€ 196 (Iva inclusa)

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: 02/58207921 - WWW.SCUOLA-NATUROPATIA.RIZA.IT

Ribes e Belladonna per 5ª e 6ª malattia

ESORDISCONO CON FEBBRE ALTA E MACCHIE ARROSSATE, MA NON BISOGNA ALLARMARSI: IMPARA A INDIVIDUARE I SINTOMI E AD ALLEVIARE IL DISAGI CON I RIMEDI VERDI. CHE EVITANO ANCHE LE COMPLICANZE

Quinta e sesta malattia sono malattie esantematiche che colpiscono tipicamente i bambini. Meno conosciute di rosolia e morbillo, seguono la cosiddetta quarta malattia e, a differenza di questa, sono più innocue. Sebbene possano allarmare i genitori per via delle manifestazioni cutanee che le caratterizzano e, nel caso della sesta malatti, per la febbre alta il modo migliore per affrontarle è lasciare che facciano il loro corso. Infatti, è impossibile prevenirle perché il contagio avviene durante il periodo di incubazione, cioè quando non si presentano sintomi. Entrambe si contraggono per via aerea, in particolare attraverso la saliva. Basta quindi la vicinanza con una persona infetta per essere contagiati: parlare, starnutire, tossire, respirare sono tutte azioni che diffondono goccioline di saliva nell'aria, attraverso cui il virus si diffonde. Inoltre, essendo virali, non si curano con gli antibiotici, efficaci solo per le malattie provocate da batteri.

La sesta malattia

La sesta malattia è una malattia virale che colpisce i bambini piccoli, tra i 6 mesi e i 2 anni. È causata da due virus della stessa famiglia del più noto Herpes simplex, responsabile della fastidiosa eruzione cutanea sulle labbra. Il pediatra visitando il piccolo, saprà distinguerla da morbillo e rosolia.

■ Dopo un periodo di incubazione che varia da 5 a 15 giorni, la malattia si manifesta con febbre alta, dai 39 °C ai

Niente antibiotici!

La quinta malattia

La quinta malattia è una malattia di origine virale provocata dal Parvovirus B19 e colpisce prevalentemente i bambini in età scolare in inverno o all'inizio della primavera. Il virus si trasmette per via aerea, attraverso la saliva o o con la tosse e gli starnuti. Il bambino generalmente è contagioso dalla settimana precedente all'inizio dei sintomi fino alla loro comparsa.

■ All'inizio compare un'eruzione che si localizza a livello delle guance, che appaiono molto arrossate, calde al tatto, mentre vi è pallore a livello del mento, sulla fronte e intorno alla bocca. L'eruzione prosegue con la comparsa di macchioline rosse, rilevate e pruriginose su tronco, natiche, braccia e gambe. Possono comparire malessere generale e febbre, anche lieve. Nei mesi successivi, può tornare l'arrossamento in occasione di esposizione al sole o a calore, di attività fisica intensa o stress. La quinta malattia ha una durata media di 11 giorni, fino a un massimo di 4-5 settimane. In caso di contagio, negli adolescenti e negli adulti può determinare dolori articolari o vere e proprie artriti.

Cosa fare

La malattia tende a risolversi da sola e non necessita di una terapia specifica.

■ In caso di prurito si possono somministrare degli antistaminici: è sempre prezioso il classico ***Ribes nigrum***, 30 gocce con acqua 3 volte al giorno. Alla comparsa dei sintomi i bambini non sono più contagiosi.

■ È consigliabile tenere a riposo il piccolo almeno quando è a casa, suggerendo giochi tranquilli o leggendogli qualche fiaba in modo che non sudi.

Gli alleati naturali

Validi aiuti per lenire il prurito e per abbassare la febbre sono:

■ ***Pulsatilla 9 CH*** *4 granuli, 2 volte al giorno, può essere d'aiuto quando le chiazze rosse si protraggono per più di 3 giorni;*

■ ***Belladonna 7 CH****, 4 granuli ogni ora nella fase acuta per poi allungare progressivamente il tempo di somministrazione, è il rimedio più indicato per attenuare la febbre alta. Con temperatura inferiore a 38 °C, apparsa progressivamente, è preferibile assumere Ferrum phosphoricum 9 CH, 5 granuli ogni 6-8 ore.*

41 °C, che perdura 3-4 giorni. Segue una tipica eruzione cutanea che interessa prima il tronco e il collo e successivamente si diffonde al viso e agli arti, scomparendo nell'arco di 24-48 ore, senza desquamazione. In totale la malattia dura circa 10 giorni: la febbre da 3 a 7, mentre l'eruzione cutanea ha una durata variabile da poche ore ad alcuni giorni. Il bambino non è più contagioso il giorno dopo la scomparsa della febbre.

Cosa fare

È bene attendere che la malattia faccia il suo corso usando piccoli accorgimenti per evitare complicazioni a livello dell'apparato respiratorio: tenere a casa il bambino in assoluto riposo, evitare le correnti d'aria e dare aria agli ambienti;

■ idratare il piccolo;

■ fare impacchi di acqua tiepida, anche con l'aggiunta di ***aceto***, per dare sollievo dalla febbre;

■ consultare il pediatra per l'eventuale somministrazione di farmaci antipiretici come, per esempio, il paracetamolo orale.

Anche alle loro ossa serve la **vitamina D**

È PREZIOSA PER LA SALUTE DELLE ARTICOLAZIONI MA FA MOLTO BENE ANCHE A CUORE, RENI E INTESTINO

di Laura Cutullo, medico veterinario, omeopata e floriterapeuta

Da parecchio tempo ormai è conosciuta l'importanza della vitamina D per lo sviluppo e il mantenimento in salute dell'apparato scheletrico; recenti studi, però, hanno evidenziato che la stessa vitamina D è essenziale anche per il corretto funzionamento di altri meccanismi fisiologici. La sua carenza, infatti, non solo si fa sentire sull'integrità delle ossa, ma è corresponsabile di molte malattie o indicativa di una loro possibile insorgenza. Oltre all'apparato scheletrico, organi su cui agisce o comunque condizionati dalla presenza o meno di vitamina D sono l'intestino, il cuore, i reni. D'altra parte, anche un suo eccesso è pericoloso, per cui il suo monitoraggio è questione molto delicata.

Sfrutta le fonti alimentari

Nelle diete commerciali per animali la vitamina D è integrata spesso come forma sintetica, a volte anche in modo eccessivo; nelle diete casalinghe invece si va incontro facilmente a carenza. Importantissima è quindi un'alimentazione equilibrata. Una supplementazione di vitamina D (in gocce o compresse) è invece sconsigliata, e comunque deve essere effettuata sotto prescrizione e monitoraggio del medico veterinario.

Cosa mettere, dunque, nella ciotola?

- ***Olio di salmone o di fegato di merluzzo (sono le migliori fonti di vitamina D)***
- ***Sgombro***
- ***Sardine***
- ***Salmone***
- ***Tonno e altri pesci grassi***
- ***Fegato bovino***
- ***Rosso d'uovo***
- ***Formaggio, burro***
- ***Funghi***

All'aria aperta, anche se fa freddo

Noi possiamo ottenere la nostra vitamina D non solo dalla dieta, ma anche, soprattutto, dall'esposizione al sole; cani e gatti invece ne ricevono solo quantità insignificanti dal sole e devono assumere quasi tutta la loro vitamina D insieme all'alimento. Esistono vari tipi di vitamina D, il principale per cani e gatti è la vitamina D3 o colecalciferolo, presente esclusivamente in alimenti di origine animale. La vitamina D è liposolubile, il ché significa che è assorbita in quantità che dipendono da come il vostro animale riceve e assimila i grassi alimentari. Le quantità in eccesso vengono inoltre conservate nel tessuto adiposo e nel fegato. Infatti, una volta ingerita, la vitamina D3 è assorbita attraverso l'intestino, si lega preferenzialmente alla proteina legante la vitamina D e viene immagazzinata. Successivamente, la sua attivazione avviene in due stadi, nel fegato e nel rene, dove viene convertita nella forma che l'organismo utilizza. Questa forma attiva in realtà è un ormone la cui funzione principale è mantenere le concentrazioni ionizzate di calcio e fosfato in un intervallo fisiologicamente appropriato. Per questo troppo poca vitamina D può causare deformità ossee (rachitismo) e, come i ricercatori stanno osservando ora, anche disfunzioni del sistema immunitario.

Non devi esagerare

Usa l'olio di fegato di merluzzo

Una perla o un cucchiaino

L'olio di fegato di merluzzo contiene tanta vitamina D e vitamina A, e va somministrato con attenzione. Le vitamine liposolubili, infatti, si depositano nell'organismo e danno luogo a fenomeni di accumulo. Il dosaggio corretto? Basta il contenuto di una perla (o mezzo cucchiaino da caffè) di olio, da aggiungere alla pappa, a giorni alterni, per cicli di 3 settimane.

I rischi della carenza

C'è un crescente numero di prove che dimostrano che la carenza di vitamina D è associata a un aumento dell'infiammazione. Con bassi livelli di vitamina D, quindi, possono essere favorite tutte le infiammazioni intestinali (sindrome del colon irritabile, colite ecc.), insufficienza renale, proteinuria (per la perdita renale di proteine leganti la vitamina D), insufficienza cardiaca congestizia, infezioni da micobatteri, tumori mastocellulari.

I fattori che ne limitano l'assorbimento

Esistono dei fattori che limitano l'assorbimento della vitamina D: fra questi, l'assunzione di grassi polinsaturi (in eccesso), il fluoruro (che è presente in molti alimenti per animali domestici e nell'acqua e diminuisce l'assorbimento del magnesio, che è un cofattore essenziale per la vitamina D), ma anche l'esposizione a forti campi magnetici e al glifosato, pericolosa sostanza chimica presente negli alimenti e nell'ambiente. Infine, gli antiparassitari chimici e la sterilizzazione e la castrazione (le femmine sterilizzate hanno il 10% in meno di vitamina D e i maschi castrati hanno il 30% in meno rispetto ai non operati) possono diminuire l'assorbimento della vitamina D.

Ecco cosa fare

Per ovviare alle carenze vitaminiche, date da mangiare al vostro cane o al vostro gatto cibi biologici. Evitate gli integratori quando non necessari e gli alimenti commerciali addizionati di vitamina D sintetica (falsa): non si comporta allo stesso modo della vitamina contenuta naturalmente negli alimenti e può danneggiare l'organismo in dosaggi troppo elevati. Completate la dieta casalinga con un poco di merluzzo ogni tanto, di ottima qualità.

I libri di *SALUTE NATURALE* in edicola questo mese

Cervello sempre attivo se si nutre di stimoli e novità

Ecco come puoi favorire memoria e concentrazione

Il cervello può rimanere sempre giovane, attivo e vitale: a sostenerlo sono le moderne ricerche scientifiche, che hanno scardinato l'idea secondo cui le funzioni cognitive sarebbero destinate inevitabilmente a declinare. Questo non significa che si possa trascurare quest'organo prezioso: al contrario dobbiamo mantenerlo sempre "in allenamento", come ci spiega questo utile manuale: lo si può fare in tanti modi, ma il principale consiste nel nutrirlo con stimoli ed apprendimenti sempre nuovi. Dieta sana ed esercizio fisico sono gli ulteriori alleati di un cervello lucido e in salute.

Ringiovanire il cervello - Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

La longevità inizia dall'intestino

L'importanza di avere un intestino in salute è ormai assodata, ma i disturbi che possono colpire quest'organo sono molti; tra essi particolare rilevanza ha la "sindrome del colon irritabile", caratterizzata da irregolarità, dolore, gonfiore... Questo manuale spiega come liberarsi di questa affezione attraverso un corretto stile di vita, dieta e rimedi verdi, e ritrovare così un rinnovato benessere.

Il colon irritabile - Edizioni Riza, 96 pp., 9,70 €

IN LIBRERIA

Dall'Oriente, la cucina amica di gusto e benessere

Il Giappone è uno dei Paesi in cui si conta il maggior numero di centenari e il merito sarebbe proprio della dieta che lì si adotta. La piramide alimentare giapponese si fonda infatti sull'impiego di cereali (soprattutto riso), soia, verdure (anche di mare, come le alghe), pesce, poca carne, spezie salutari, come sesamo e zenzero, e particolari cibi, come quelli fermentati, dalla documentata attività benefica. Ma la cucina giapponese gratifica anche il palato, prestando un'attenzione tutta orientale all'armonia dei sapori. Questo corposo ricettario, arricchito da preziose illustrazioni fotografiche, offre una selezione delle principali ricette giapponesi e ci permette di accostarci a questa raffinata tradizione culinaria.

Giappone. Il ricettario
di Nancy Singleton Hachisu
L'ippocampo
464 pp., 39,90 €

Regalati **benessere**, tutto naturale

Occhi e labbra sempre giovani

Biorescue di Montalto è una linea di prodotti per trattamenti antietà. Comprende un balsamo per contorno occhi e labbra, nutriente e rassodante, a base di Radice di Luce®, Acmella, Papavero Rosso e cera d'api. È un concentrato di benefici: rende più elastica la cute, e migliora il microcircolo e l'idratazione.

MONTALTO
Tel. 0331/634039 - www.montaltobio.it

Per la salute di naso e gola

Per fluidificare le secrezioni bronchiali e promuovere il benessere di naso e gola, scegli gli integratori della linea **Bronvis** che, insieme a Tosse Control Plus, sono l'ideale per affrontare in modo naturale i malesseri tipici di autunno e inverno.

DR. GIORGINI
rimedi.tosse.drgiorgini.it

Protezione contro l'influenza

Strath Immun aiuta a potenziare le tue difese naturali perché arricchito con zinco altamente biodisponibile e assorbibile. Aiuta a prevenire le influenze invernali. 4 compresse al dì garantiscono metà del fabbisogno giornaliero di zinco, che migliora anche la salute di unghie, pelle e capelli e favorisce il metabolismo glicemico.

LIZOFARM
Tel. 039/6888736 - www.lizofarm.it

Debella le infezioni urinarie

Prevencyst è un integratore alimentare a base di cranberry, che favorisce la fisiologica funzionalità delle vie urinarie e il drenaggio dei liquidi, e di astragalo, che supporta le difese dell'organismo. Contiene inoltre D-mannosio, che impedisce l'adesione dei batteri che causano le infezioni del sistema urinario e favorisce la loro eliminazione con le urine.

EDYNEA
Tel. 0445/491753 - www.edynea.it

Linea per la salute femminile

La linea **Soymen** aiuta a contrastare depressione, insonnia, emicrania e altri disturbi tipici del periodo post-menopausa, grazie al suo contenuto di isoflavoni della soia, sostanze naturali simili agli estrogeni, e di melatonina, griffonia e vitamine C, B1, B2 ed E. La linea comprende anche un gel intimo, contro secchezza e bruciori.

I.R.MED.
Tel. 045/918033 - www.irmed.it

Fai scorta di sostanze nutritive

BevisanVita è l'innovativo integratore 100% naturale a base di estratti di Moringa oleifera, pianta dalle innumerevoli proprietà nutritive, e con in più Hibiscus e Stevia. In soluzione liquida, è rapidamente assorbito dall'organismo. Coadiuvante per asma, gastrite, pancia gonfia, ipertensione e stipsi, aiuta a regolare zuccheri nel sangue e peso corporeo.

BIEVISAN
www.bievisan.com

Per augurare salute e be
a Natale regala un libro

Il potere curativo dei rimedi verdi
€ 8.00 invece di ~~€ 11.50~~

- Curare e vincere l'osteoporosi
- Elimina le infiammazioni con i rimedi verdi
- I rimedi naturali per intolleranze e allergie
- I rimedi naturali per stare bene dopo i 40 anni
- I rimedi naturali meglio dei farmaci
- I rimedi verdi contro i tumori
- Tonifica vene e capillari
- Le piante che guariscono
- Come guarire senza farmaci
- Cura le articolazioni con i rimedi naturali
- Depura il fegato con i rimedi verdi
- I segreti per vivere 120 anni
- Dormire bene rigenera il cervello
- Antinfiammatori naturali
- Antibiotici naturali
- Antidepressivi naturali
- Curiamo l'intestino: è il secondo cervello
- Via i disturbi della menopausa
- Curiamo la depressione con i rimedi naturali
- Come vincere colite stipsi e colon irritabile
- Come prevenire alzheimer e parkinson
- Prenditi cura del tuo stomaco
- Calmanti naturali
- Abbassa la glicemia in 7 giorni
- Le magiche cure con acqua e limone
- La digestione è la fonte della salute

Gli indispensabili sempre con te!
€ 7.50 invece di ~~€ 10.50~~

- I meravigliosi burro di karité e olio di argan
- La magica garcinia
- I magici ginkgo biloba e guaranà
- I prodigiosi semi di Chia
- Le magiche radici
- Le incredibili virtù dell'ortica
- La strepitosa avena
- La magnifica zucca
- Il formidabile zafferano
- La prodigiosa curcuma
- La formidabile lavanda
- Il fantastico melograno
- Le preziose spezie
- L'eccezionale soia
- Gli straordinari probiotici
- Magnesio tuttofare
- Argento, echinacea e tutti i migliori antibiotici naturali
- Magico sale salva vita
- La miracolosa frutta secca
- Spirulina, fucus e wakame

Dizionari & Guide pratiche
€ 8.00 invece di ~~€ 11.50~~

- Il dizionario dei disturbi e dei rimedi naturali
- Dizionario dei minerali
- Guida pratica all'erboristeria
- Il dizionario degli oli essenziali
- Il dizionario delle erbe
- Manuale di Naturopatia
- 10 minerali preziosi per la tua salute
- Le dieci erbe indispensabili
- I rimedi omeopatici fondamentali
- Curarsi con la fitoterapia
- 10 super alleati per la tua bellezza
- I cristalli che curano
- Gli indispensabili omega 3
- Le preziose vitamine B

...e tanti altri libri!
Scoprili sul nostro sito
www.riza.it

nessere Riza

Solo per te sconto del 30%

I libri di Raffaele Morelli

€ 9.00 invece di ~~€ 12.50~~

- Fidati di te
- La formula della felicità
- Pronto soccorso per le emozioni
- Il cervello sa come curarti
- 100 consigli per vivere bene
- Dimagrire è facile
- L'arte di dimagrire
- Vincere i disagi
- Realizzare se stessi
- Curare il panico
- L'arte di essere felici
- Non devi migliorare
- Lezioni di felicità
- Le regole del benessere
- Le piccole cose che cambiano la vita
- Non siamo nati per soffrire
- Il manuale della felicità
- Ciascuno è perfetto
- Solo la mente ti fa dimagrire
- Breve corso di autostima

Le guide speciali

€ 9.00 invece di ~~€ 12.50~~

- Come vincere la fibromialgia
- L'arte della meditazione
- Breve corso di erboristeria
- La depurazione è la miglior cura
- L'intestino sano ti salva la vita
- Il cervello felice non invecchia mai
- Proteggi lo stomaco e non ti ammali più
- Depura il fegato. Vedrai che energia
- Come vincere i dolori articolari
- Come salvare le nostre arterie
- Emergenza diabete. Ecco come evitarlo
- Giù il colesterolo. Ti salvi la vita
- I rimedi della nonna
- Il magico bicarbonato
- Il magico limone
- Il prodigioso zenzero
- Il potere curativo dell'acqua
- Il potere curativo delle erbe
- Come curarsi con gli essenziali
- Le migliori tisane d'inverno
- Il potere curativo degli integratori
- Come curarsi con i fiori di Bach

L'alimentazione che ti cura

€ 8.00 invece di ~~€ 11.50~~

- La dieta salva stomaco
- La dieta salva fegato
- La dieta anticolesterolo
- La dieta salva colon
- La dieta detox
- La dieta della longevità
- La dieta facile per l'inverno
- La dieta vegetariana
- La dieta acido basica
- I super succhi della salute

Ordinare i libri di Riza è facile!

Acquista on-line dal nostro sito **www.riza.it (area shop)**
oppure invia l'importo a:

EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:
- **versamento sul c/c p.** n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. (specificare la causale sul fronte del bollettino)

- **bonifico bancario IBAN:** IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)
Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento a mezzo mail: ufficioabbonamenti@riza.it oppure al numero di fax 02/58318162

- **Carta di credito,** direttamente dal sito shopping.riza.it

- **Paypal,** direttamente dal sito shopping.riza.it

CONSEGNA GRATUITA:

Invio a mezzo Corriere:

Per ordini superiori a € 29,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Per ordini inferiori a € 29,00, spedizione con corriere: € 5,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Per le richieste, con spedizione a mezzo corriere, che perverranno dopo il 19/12/2018 Riza non garantirà la consegna entro Natale.

Invio a mezzo Posta ordinaria, senza minimo d'ordine
(consegna in 15-20 giorni dal ricevimento del pagamento)
Per le richieste, con spedizione a mezzo posta, che perverranno dopo il 03/12/2018 Riza non garantirà la consegna entro Natale.

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

INCONTRI DI GRUPPO
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue.
Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00

presso il Centro Riza di Medicina Naturale gli incontri di gruppo

con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
e-mail centro@riza.it - www.centro.riza.it

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari, Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Consulente editoriale:
Fiammetta Bonazzi

Hanno collaborato:
(per i testi) M. Andena, S.Barberis, F. Bonazzi, G. Bossi, L. Cutullo, P. Fornari, N. Gigante, E. Minelli, C. Molina, M. Morelli, T. Morelli, G. Ruatasio, M. Valverde, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini)
A. Siviglia

Foto: 123rf, Fotolia, Shutterstock

Copertina di: Angelo Siviglia

Direttore Pubblicità
Doris Tieger
Ufficio Pubblicità
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini, Clarissa Cazzato

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,80. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 117,00. Altri Paesi: Euro 159,00. Oceania: Euro 213,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Garanzia di riservatezza per gli abbonati
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003).

ortolandesign.net

NATURAL POINT

CurZen

il nuovo BENESSERE per la tua DIGESTIONE

CURCUMA

longvida optimized curcumin

ZENZERO

- *Funzionalità del sistema digerente*
- *Sostegno delle attività epatiche e gastro-intestinali*
- *Aiuto alle funzioni osteo-articolari*
- *Effetto antiossidante*
- *Azione benefica sull'apparato cardiovascolare*

Vegan

Confezione da 30 capsule vegetali

Cod. Prodotto: *926314372*

LONGVIDA® è il brevetto EP 1993365 ed è un marchio registrato di Verdure Sciences Inc.

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata, e di un sano stile di vita.

Curzen *è un integratore alimentare a base di* ***curcuma Longvida®*** *e zenzero.*
Nel ***Curzen****, grazie ad una tecnologia brevettata, la curcuma è abbracciata ad una porzione lipidica che* ***rende massima la biodisponibilità della curcumina a livello cellulare****.*
Curcuma e Zenzero sono due piante dalle proprietà generose che agiscono in modo sinergico favorendo così le ***funzioni digestive****. La curcuma esercita anche un'azione benefica sulle* ***funzioni svolte dal fegato*** *e possiede un'interessante* ***attività antiossidante****.*
*Lo zenzero favorisce inoltre la regolare motilità gastrointestinale e svolge un'azione di supporto nei confronti dell'****apparato cardiovascolare****.*

In vendita nelle erboristerie, farmacie, parafarmacie e negozi di alimentazione naturale

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano
tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

Vivi l'inverno in armonia con Chios Mastiha

Il Chios Mastiha è il superalimento greco, prezioso alleato per il benessere del tuo sistema gastrointestinale. Si tratta di una resina 100% naturale estratta dalla corteccia del Pistacia Lentiscus, un albero che cresce solo nell'Isola greca di Chios. In perle masticabili, chewing gum o compresse, oppure come dentifricio e collutorio: quest'anno non temere i rigori dell'inverno e gli eccessi natalizi. C'è la protezione di Chios Mastiha!

Resina di Chios Mastiha, Olio di Chios Mastiha
garantiti come prodotti PDO
(dal 1997, Rg. EC n°123/1997)

Protetto dall'UNESCO come
Eredità Culturale Intangibile dell'Umanità
(Marzo 2014, identificativo n°00993)

La Linea ufficiale Chios Mastiha è distribuita in Italia da PhytoItalia Srl
Per informazioni telefona allo 02 97292427 o visita il sito www.phytoitalia.it sez. Mastiha
per scoprire il punto vendita più vicino.